

ふくしま健康応援メニュー

鶏むね肉で！簡単チンジャオロース



【材料（3人分）】

- ・ピーマン・・・3個（90g）
 - ・たけのこ（水煮）・・・120g
 - ・鶏むね肉・・・1枚（250g）
 - ・キッコーマンいつでも新鮮味わりリッチ減塩しょうゆ・・・小さじ1
 - ・こしょう・・・少々
 - ・マンジョウ国産米こだわり仕込み料理の清酒 小さじ2
 - ・片栗粉・・・小さじ2
 - ・サラダ油・・・大さじ1
- (A)
- ・キッコーマンいつでも新鮮味わりリッチ減塩しょうゆ・・・小さじ2
 - ・マンジョウ国産米こだわり仕込み料理の清酒 小さじ2
 - ・キッコーマン オイスターソース 小さじ1と1/2
 - ・砂糖・・・小さじ2
 - ・ごま油・・・小さじ1/2
 - ・おろししょうが・・・小さじ1/2

栄養計算値（1人分当たり）

エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物
200 kcal	1.0 g	19.7 g	10.1 g	9.4 g

【つくり方】

- (1) ピーマンはへたと種を取って細切りにし、たけのこも細切りにする。
(A) は合わせておく。
- (2) 鶏肉は皮を取り、7mmほどの細切りにして、しょうゆ・こしょう・酒でもみ、片栗粉を加えてさらにもみ込む。
- (3) フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉を炒める。鶏肉の色が変わってきたら、野菜を加え、全体に火が通ったら (A) を加えてからめ焼きする。

食材を細く切り味をなじませるチンジャオロースは減塩におすすめの一品。しょうがを入れることで味が引き締まります。



食事のバランスをチェックするランチョンマット

健康はバランスのよい食事から

県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況*です。そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜のそろった食事 + おいしく減塩」を企業、学校、県栄養士会、食生活改善推進員等と連携して推進しています。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査