



ほうれん草と鶏むね肉の旨煮

◆材料（4人分）

- ・ほうれん草 大1束（約250g）
- （茹でる時 塩少々）
- ・鶏むね肉（皮なし） 1枚（約250g）
- A・マンジョウ 国産米こだわり仕込み料理の清酒 小さじ1
- ・キッコーマン いつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ 小さじ1
- ・片栗粉 小さじ2
- ・エリンギ 2本（約80g）
- B・ハウス食品 みじん切り生にんにく
- ・ハウス食品 みじん切り生しょうが 各大さじ1
- C・ハウス食品 カレーパートナー（ブイヨンペースト） 1袋（30g）
- ・水 合計300ml
- ・干海老の戻し汁
- ・キッコーマン オイスターソース 小さじ2
- ・片栗粉 大きさじ1
- ・中華用干し海老 15g
- ・日清オイリオ 日清ヘルシークリア 大きさじ1

◆作り方

【下拵え】

- ・中華用干し海老は洗ってぬるま湯で戻す。（戻し汁はCに使用する）
- ・ほうれん草は塩少々加えた熱湯で固めに茹でて2～3cm位の長さに切る。
- ・鶏むね肉は筋を切るように薄く細切りにし、カッコー内の調味料を揉み込む。
- ・エリンギは長さを2～3等分にして薄切りにする。
- ・Cの調味料を合わせて置く。



- ①中華鍋に日清ヘルシークリアとBを入れて弱火にかける。
- ②香りが出てきたら干し海老と鶏むね肉、エリンギを加えて炒める。
- ③鶏むね肉に火が通ってきたらCを加えて大きく炒め合わせる。
とろみがついてきたらほうれん草を加えて温める程度に煮て火を止める。

健康応援！

*野菜（ほうれん草とエリンギ）が1人82gとれます。
特に、冬のほうれん草にはビタミンCが夏に比べて2倍もある他、
ビタミンA、鉄分、カルシウムも含まれています。
*鶏むね肉にはたんぱく質が多く含まれ、特に筋肉を作るのに有効な
「イミダゾールジペプチド」が含まれています。

フレイル予防

栄養価
(1人当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム
162Kcal	15.9g	4.2g	8.6g	2.6g	682mg
カルシウム	鉄	ビタミンA	葉酸	ビタミンC	食塩相当量
302mg	2.1mg	251μg	151μg	38mg	1.2g



食事のバランスをチェックするランチョンマップ

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