



長ねぎと茸、鶏ささみの中華マリネ

◆材料（4人分）

- ・長ねぎ 2本（200g）
- ・エリンギ（マンジョウ） 2本（100g）
- ・国産米こだわり仕込み料理の清酒 少量
- ・キューピー うずら卵水煮（国産） 20個
- ・キューピー 中華ドレッシング 大さじ4（60g）
- ・鶏ささ身 4本（200g）
- ・白髪ねぎ、糸唐辛子、青み 少々（盛り付け時）

※クッキングシート



◆作り方

【下拵え】

- ・長ねぎは2～3cmのぶつ切り、エリンギ2～3等分して食べやすい大きさに切る。
- ・鶏ささみは料理酒を振りかける。

- ①オーブントースターにクッキングシートを敷いて長ねぎとささ身を並べる。約10分焼いてエリンギを追加し、更に5～6分焼く。
- ②保存容器に焼けた①を移し入れてうずら卵も加え、中華ドレッシングをかける。そのまま食べる時まで浸け、食べる時にささ身は手で割き、盛り付ける。

健康応援！

*冬に柔らかくて甘みを増す長ねぎがたくさん食べられます。
 *ねぎとエリンギで75g/1人食べられます。
 *鶏ささ身とうずら卵でたんぱく質が15g以上とれます。
 特にささ身には筋肉を作るのに役立つ「イミダゾールジペプチド」が含まれています。

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	食塩相当量
	198Kcal	18.0g	9.8g	4.4g	2.1g	1.0g



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