



ふくしま健康応援メニュー

チキンのトマトクリーム煮

■材料 (4人分)

玉ねぎ	...120g	(A) HF野菜ブイヨン	...4g
じゃがいも	...120g	(A) 水	...200g
にんじん	...120g	(B) ベシヤメルソース	...40g
鶏もも肉	...260g	(B) 牛乳	...200g
塩	...0.4g		
こしょう	...0.04g		
サラダ油	...4g		
カットトマト	...120g		



■作り方

- ①玉ねぎはくし形に切り、じゃがいもとにんじんは一口大の乱切りにする。
- ②鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうをふる。
- ③鍋にサラダ油を熱し②を炒め、肉の表面が白くなったら①を加えて炒める。
全体に油が回ったらカットトマトと (A) を加えて煮込む。
- ④具材に火がよく通ったらよく混ぜた (B) を加え、ゆっくりかき混ぜながらとろみがつくまで煮込み、器に盛る。

鶏肉と野菜を野菜ブイヨンで煮込み、トマトとベシヤメルソースで合わせてトマトクリームシチューにしました。

ベシヤメルソースは、HFベシヤメルCa・Feにして栄養強化も可能です。(1人当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
257	15.5	14.4	20.4	109	0.8
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
270	0.17	0.28	18	0.9	2.0



食事のバランスをチェックするランチプレート

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