



# 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チェックマット

### 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