

ふくしま健康応援メニュー

鶏のモッツアレラチーズトマト煮



栄養素 (1人分)

・カロリー	347kcal
・たんぱく質	36.7 g
・食塩相当量	0.15 g

材料 (4人分)

・鶏もも肉	600 g
・玉ネギ	2個
・トマト	6個 (水煮2缶)
・ナス	2本
・明治北海道十勝生モッツアレラ	1個
・パセリ	適宜
・ニンニク	2片
・塩	0.4 g
・コショウ	少々
・オリーブオイル	小さじ2

作り方

- ①ニンニクは皮と芯を取りつぶす。玉ネギ、ナス、トマトは乱切りにする。鶏もも肉は一口大に切り塩・コショウをする。
- ②ニンニクとオリーブオイルを鍋に入れて弱火にかけ、香りが出てきたら、玉ネギ、ナス、鶏もも肉を炒める。
- ③②にへらで潰したトマトを加え弱火で煮込み鶏もも肉に火が通ったらコショウで味を整えて火を止める。そこに手でちぎったモッツアレラチーズを入れる。
- ④器に盛って、お好みでパセリを添える。

モッツアレラチーズはミルクの豊かなコクを感じられ他のチーズと比べて、塩分が少ないのが特徴です。そのままだでもお楽しみいただけますが、トマトとの相性もぴったり！料理に手軽に使えます。



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