

ふくしま健康応援メニュー

鶏むね肉とキャベツとミニトマトのソテー



材料（4人分）

・鶏むね肉	360 g
・キャベツ	4枚
・ミニトマト（小）	12個
・塩	少々（0.4 g）
・こしょう	少々（0.4 g）
・キューピー 深煎りごまドレッシング	大さじ6

1人分当たりのたんぱく質量	20.9 g
1人分当たりの食塩相当量	0.9 g

作り方

1. 鶏むね肉はひと口大のそぎ切りにし、ボウルに入れ、ドレッシングを加えてよくもみ込み、約5分漬け込む。
2. キャベツはざく切りにする。
3. フライパンに油をひかずに熱し、①を汁ごと入れて焼く。
4. 鶏肉に焼き色がついたら裏返し、鶏肉に火が通ったら、キャベツとミニトマトを加えて炒め、塩・こしょうで味をととのえる。

パサつきやすい鶏むね肉はドレッシングに漬け込んで焼くと、味がよくしみてやわらかく仕上がります。
深煎りごまドレッシングのコクが食欲をそそる、ごはんがすすむおかずです。



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