



## フライパンで簡単！鶏肉のトマト煮

### ■材料（4人分）

- ・鶏もも肉 . . . . . 2枚
- ・黄パプリカ . . . . . 1/2個
- ・ピーマン . . . . . 2個
- ・カゴメ基本のトマトソース295g . . . . . 1缶
- ・塩 . . . . . 0.5g
- ・こしょう . . . . . 少々
- ・オリーブ油 . . . . . 大さじ1

■食塩相当量：1.0g（1人当たり）

■たんぱく質量：22.1g（1人当たり）



### ■作り方

- ①鶏肉と野菜は食べやすい大きさに切る。
  - ②鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、野菜を加え、塩・こしょうし、炒め合わせる。
  - ③基本のトマトソースを加え、フタをして5分ほど煮込み完成。
- ※材料に火が通っているかを確認し、加熱時間を調整してください。

基本のトマトソースを使用すると簡単に味が決まります。  
季節によって野菜を変えると飽きずに旬を楽しむことができます。

※福島県が求める食塩相当量1.2g以下のメニューという規定に対し、  
カゴメ株式会社管理栄養士が考案したメニューです



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