



ふくしま健康応援メニュー

鶏むね肉のレモン蒸し



- ①メニューの出来上がり写真
- ②レシピ（2人分・材料・作り方）

・鶏むね肉(皮なし)	240g	・レモン(レモン汁)	小さじ4
・キャベツ	260g	・粒マスタード	小さじ2
・ブロッコリー	120g	・コンソメ	小さじ1/2
・しめじ	80g	・黒コショウ	少々
・オリーブ油	小さじ1	・おろしにんにく	少々

1. 鶏むね肉をそぎ切りにする。にんにく、オリーブ油を少しなじませて5～10分置く。
2. キャベツはザク切り、ブロッコリーは小房に分ける。
3. フライパンにキャベツを敷いて、その上にブロッコリーとお肉を乗せる。Aを加えて蓋をして8～10分蒸す。
4. 最後にコショウをふって出来上がりです。

- ③ 1人分当たりのエネルギー量（320Kcal）、たんぱく質量（25.0g）、食塩相当量（1.1g）

塩を使わない分、味が薄く感じないように、レモン汁や黒コショウで味付けしました。



食事のバランスをチェックするランチョンマップ

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」です。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。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査

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**」と「**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。