



# ふくしま健康応援メニュー

## 鶏肉の秋ソテー ヨーグルトソース

### 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）

手羽中	250g	【ヨーグルトソース】	
キャベツ	250g	ヨーグルト	大さじ4
マッシュルーム(水煮)	25g	りんご	80g
黒胡椒	少々	レモン汁	大さじ1
		白スリゴマ	大さじ1
		塩	0.5g
		からし	小さじ1/2

1. ヨーグルトを30分以上水切りする。
2. りんごを薄くいちょう切りにし、レモン汁をかけておく。
3. 手羽中の皮目を下にして、しっかり焼き色をつける。
4. 焼き目が付いたらひっくり返し、ざく切りしたキャベツを加え、ふたをして加熱する。
5. 鶏肉に火が通ったら、ふたを開け、マッシュルームを加える。マッシュルームが温まったら、盛り付ける。
6. 2とその他のソースの材料を混ぜ合わせて、鶏肉の上に盛る。

③ 1人分当たりのエネルギー量（342Kcal）、たんぱく質量（26g）、食塩相当量（0.85g）

骨付きの肉を使用したり、マッシュルームを加えることで旨みが増して食塩をほぼ使用しなくてもおいしく食べられます。また、マヨネーズの代わりにヨーグルトを使用することで塩分を抑えつつ、タンパク質量を増やしました。



食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。

ツルハドラッグは、福島県食育応援企業です。