



ふくしま健康応援メニュー

鶏肉のメキシカンソース（メキシコ）

■材料（2人分）

鶏もも肉	... 170g	ヘルシーファーム	
塩	... 0.04g	コンソメ	... 3g
こしょう	... 0.04g	ホールトマト	... 100g
小麦粉	... 適宜	塩	... 0.8g
サラダ油	... 8g	こしょう	... 0.04g
玉ねぎ	... 40g	チリペッパーソース	... 0.4g
にんじん	... 24g		
ピーマン	... 20g		
にんにく	... 3g		



■作り方

- ①鶏肉は一口大に切って。塩・こしょうで下味をつける。小麦粉をまぶし、サラダ油(半量)で焼く。焼き色がついたら、蓋をして蒸し焼きにする。
 - ②玉ねぎ、にんじん、ピーマンは5mm角に切り、にんにくはみじん切りにする。
 - ③鍋にサラダ油(半量)とにんにくを入れ加熱し、香りが出てきたら玉ねぎ・にんじんを入れて炒める。野菜がしんなりしてきたら、ピーマンを加えて炒める。
 - ④ヘルシーファームコンソメ・潰したトマトを加えて煮込む。
 - ⑤鶏肉を戻して入れてひと煮させ、塩・こしょう・チリペッパーソースで味をととのえる。
- ※チリペッパーソースの量は味を見て、辛さを調節してください。

■栄養成分値（1人分）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
216	15.1	17.3	6.7	17	0.8
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
145	0.13	0.15	17	1.0	1.6

レシピに使用した「ヘルシーファームコンソメ」はアミノ酸等不使用の商品ですので、素材の美味しさを引き立たせます。
スパイス等を効かせたメニューとなっており、塩味を抑えております。



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」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。