



# ふくしま健康応援メニュー

## 彩り野菜と鶏肉のトマト煮

### ■材料 (4人分)

- ・鶏もも肉 . . . . . 320g
- ・玉ねぎ . . . . . 100g
- ・なす . . . . . 80g
- ・パプリカ . . . . . 50g
- ・ブロッコリー . . . . . 50g
- ・オリーブ油 . . . . . 大さじ1
- ・カゴメベーストマトソース . . . 250g
- ・しょうゆ . . . . . 20g

■エネルギー：206kcal (1人当たり)

■食塩相当量：1.2g (1人当たり)

■たんぱく質量：15.4g (1人当たり)



### ■作り方

- ①鶏肉は2～3cm角にカットする。玉ねぎはくし切り、なす、パプリカは乱切り、ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、鶏肉、野菜（ブロッコリー以外）の順に炒めていく。
- ③全体に火が通ったら、ベーストマトソース、しょうゆを入れ蓋をし蒸し煮にする。最後にブロッコリーを加える。

トマトには旨味成分であるグルタミン酸が含まれているため、  
 トマトソースを使用することで、  
 うま味・彩りアップにつながります。

※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。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