



ふくしま健康応援メニュー

チキンジャンバラヤ（アメリカ）

■材料（2人分）

玉ねぎ	... 40g	ヘルシーファーム	
にんにく	... 2g	やさしさハヤシベースFe	... 24g
ピーマン	... 20g	(A) チリパウダー	... 0.1g
パプリカ（赤）	... 30g	(A) クミンパウダー	... 0.1g
ホールコーン（缶詰）	... 20g		
カットトマト（缶詰）	... 40g	米	... 160g
鶏もも肉（皮つき）	... 80g	カレー粉	... 4g
なたね油	... 4g	バター	... 4g
水	... 120g		



■作り方

- ①玉ねぎ・にんにくはみじん切り、ピーマン・パプリカは粗みじん切りにする。
- ②鶏もも肉は小さめの一口大に切る。
- ③鍋になたね油を熱し①を炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、②を加えて炒める。
肉の色が変わってきたらホールコーン・カットトマト・水を加え、肉に火が通るまで煮込む。
- ④ヘルシーファームやさしさハヤシベースFe・(A)加えてよく混ぜ、とろみがつくまで煮る。
- ⑤洗米した米・カレー粉・バターを炊飯器に入れ、通常の水分量で炊飯する。
- ⑥器に⑤を盛り、④をかける。

■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)
462	13.6	11.0	79.3	27	4.8
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)
74	0.21	0.21	40	1.0	2.7

アメリカ南部ルイジアナ州の郷土料理。

薄味に仕上げたカレーピラフに、野菜と鶏肉の旨みにスパイスが効いたソースをかけて、減塩ながらも鉄分も摂れる満足感あるメニューになっています。



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。