

ふくしま健康応援メニュー

鶏手羽と大根のコクうま煮



【材料（2人分）】

- ・鶏手羽・・・250g
- ・大根・・・200g
- ・ごま油・・・大さじ1/2
- ・大根の葉（ゆでたもの）・・・適宜
- (A)
- ・水・・・200cc
- ・キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ・・・大さじ1と1/3
- ・マンジョウ米麴本みりん・・・大さじ1と1/3
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・おろしにんにく・・・小さじ1

栄養計算値（1人分当たり）

エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物
252 kcal	1.1 g	17.4 g	14.6 g	15.8 g

【作り方】

- (1) 大根は1.5cm幅の半月切り、または輪切りにして耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で5分ほど加熱する。鶏手羽元は骨に沿って切り込みを入れる。
- (2) フライパンにごま油を中火で熱し、(1)の鶏肉と大根を焼き、しっかりと焼き色がついたら(A)を加えて煮立てる。落としふたをして煮汁が少し残る程度まで15～20分煮たら火を止め、煮含める。
- (3) 器に盛り、好みで大根の葉を散らす。

①ごま油の風味②鶏肉をしっかり焼き付ける香ばしさ、2つの工夫で減塩でも食べ応えのあるおいしさに仕上がります。



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」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。

キッコーマンは、福島県食育応援企業です。