



# ふくしま健康応援メニュー

## トマトと鶏もも肉のクリーム煮込み風 (主菜)



トマト

<レシピ (4人分) >

- マイサイズチーズリゾットの素 2食 mysize 100
- トマト 360g
- 鶏もも肉 360g
- オリーブオイル大さじ2杯
- 粉チーズ大さじ2杯 ●黒コショウ少々

- 1.鶏もも肉を1口大、トマトをくし切りにする
- 2.フライパンにオリーブオイルを熱し  
鶏もも肉を中火で3分炒め、トマトを入れ中火で2分炒める
- 3.2にマイサイズチーズリゾットの素を加熱せず入れ  
弱火で3分煮る
- 4.お皿に盛り付け、粉チーズと黒コショウを振る

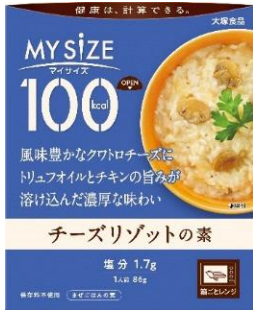
※加熱時間は鶏もも肉、トマトの様子を見ながら調整してください。

**1人前当たりの食塩相当量 ●1.2g**



調理例  
(2人前)

### MY SIZE 100 100kcalマイサイズ チーズリゾットの素



栄養成分表示1人前(86g)当たり(推定値)	
エネルギー	95kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	6.6g
炭水化物	6.7g
- 糖質	- 6.1g
- 食物繊維	- 0.6g
食塩相当量	1.7g

マイサイズは塩分2g以下のレトルト食品です。  
調味料代わりに使用することで、  
1人前の塩分量を抑えることができます。



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。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