



ふくしま健康応援メニュー

タブクル・ノフト 鶏肉とひよこ豆のトマト煮込み



◆材料（2人分）

・たまねぎ	80g
・トマト ダイスカット	80g
・鶏もも肉	40g
・トマトペースト	10g
・にんにく	1g
・パプリカパウダー	0.2g
・塩	1.6g
・こしょう	0.04g
・サラダ油	6g
・水	200g
・ほしえぬ ガルバンゾ（ひよこ豆）	40g

◆一人当たりのエネルギー量・・・126.5kcal

◆一人当たりのたんぱく質量・・・5.95g

◆一人当たりの食塩相当量・・・0.9g

◆作り方

- ①玉ねぎ、にんにくは細かいみじん切りし、鶏肉は1cm角に切る。ガルバンゾは水気を切っておく。
- ②鍋に油・にんにくを入れて、弱火で炒め、香りが立ってきたら玉ねぎを加えて、中火で焦がさないよう、透き通るくらいまで炒める
- ③鶏肉を加え、火が通ったら、トマトペースト、パプリカパウダーを加えて、弱火にし、トマトの酸味を飛ばす。
- ④ダイスカット、ガルバンゾ、水を加え、全体を混ぜ合わせ、沸騰したら弱火～中火で20分煮込む。
- ⑤最後に塩・こしょうで味をととのえる。

ひよこ豆と鶏肉を煮込んだトルコ料理です。
ひよこ豆が入っており、よく噛んで食べる、
食べ応えのあるメニューです。



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。