



ふくしま健康応援メニュー

たっぷりねぎ塩チキン

①メニューの出来上がり写真



②レシピ（2人分・材料・作り方）

- | | | | |
|---------------|------|-----------|--------|
| ・鶏もも肉 | 1枚 | ・しょうがチューブ | 3cmくらい |
| ・ねぎ | 2本 | ・ごま油 | 大さじ1 |
| ・鶏ガラスープの素(粉末) | 小さじ1 | ・塩こしょう | 0.5g |
| ・片栗粉 | 大さじ1 | ・いりごま | 大さじ1 |

1. 鶏肉は一口大に切る。(余分な皮や脂は取り除く)
2. ねぎは薄く斜め切りにする。
3. 鶏肉は鶏ガラ、塩コショウ、しょうがで味付けし、しっかりとみこんで5分ほどおき、片栗粉をまぶす。
4. フライパンにごま油を熱し、3の鶏肉を入れ、中火でこんがり焼き色がつくまで焼く。
5. ねぎを加え、蓋をして弱火で4分蒸し焼きにする。
6. 仕上げにいりごまを加え、盛り付ける。(お好みで黒コショウをふる)

③1人分当たりのエネルギー量（302Kcal）、たんぱく質量（18.2g）、食塩相当量（1.2g）

減塩の為、味付けは鶏ガラと塩のみでシンプルにしたところ。



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。