



長ねぎと手羽中の重ね焼き



■材料 (4人分)

長ねぎ - - - - - 3~4本 (300g)
 手羽中 (二つ割でないもの) 8本 (約400g)
 (下処理用に酒 約大さじ1)

【A】

キューピー ハーフ - - - - 大さじ2
 56g味付きカレーパウダー バーモントカレー味
 適量 (7g)
 仕上げに、
 いつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ 少々
 青みに ブロッコリー1房 (約60g)

※耐熱の焼き皿と厚手のポリ袋、クッキングシートを用意

■作り方

<下準備>

- ・長ねぎは5mm厚さの斜め薄切りにする。
- ・ブロッコリーは小さく切って耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で20秒ほど加熱する。
- ・手羽中に酒を振りかけて置く。(30分以上になる場合は冷蔵庫へ)

■食塩相当量 (一人当たり) 1.1g

1. 手羽中の汁気をキッチンペーパーで拭き取り、厚手のポリ袋に入れる。Aを加えて軽く手で揉み、30分ほど置く。
2. 耐熱皿に長ねぎを敷き、下味の付いた鶏手羽肉をのせてオーブン (又はオーブントースター) で15~20分焼く。仕上がりに減塩しょうゆを振って香りをつけ、青みのブロッコリーを散らす。

■健康応援ポイント

- *長ねぎは焼くことで本来持っている甘味とアミノ酸などのうま味が凝縮してとてもおいしくなり、辛みが苦手な子どもでも食べやすくなります。
- *低塩ながら長ねぎの風味とカレー風味で鶏肉と長ねぎがおいしく食べられます。
- *下処理のポイントは酒で臭みを除くこと、マヨネーズを揉み込んで鶏肉を柔らかくすることです。



食事のバランスをチェックするランチオンマット

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。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