

# ふくしま健康応援メニュー

## 大根と鶏むね肉の 黒酢たまねぎソテー

1人当たりの食塩相当量1.0g



### 材料（4人分）

大根	400g
鶏むね肉	2枚
小ねぎ	16g
キューピー	
テイスティドレッシング	
黒酢たまねぎ	大さじ6

### 作り方

1. 鶏むね肉は厚さ1cmのそぎ切りにし、ボウルに入れてドレッシング大さじ4を加え、約5分漬け込む。
2. 大根は皮をむき、厚さ5mmのちょう切りにする。ぬらしたクッキングペーパーで包んで、耐熱容器にのせ、ふんわりとラップをかけ、レンジ（600W）で約1分30秒加熱する。
3. フライパンに油をひかずに熱し、①を入れて焼き、焼き色がついたら裏返す。②を加え、全体を炒め合わせ、残りのドレッシングを加えて味をからめる。器に盛りつけ、小口切りにした小ねぎを散らす。

- ・ドレッシングを活用することで減塩メニューになります。
- ・パサつきやすい鶏むね肉は、ドレッシングに漬け込んで焼くと、味がよくしみてやわらかく仕上がります。



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