

# ふくしま健康応援メニュー

## 鶏むね肉とほうれん草の白だしにんにく炒め



### 【材料（2人分）】

- ・鶏むね肉・・・1枚
- ・香り白だし・・・小さじ4
- ・オリーブオイル・・・大さじ2
- ・黒こしょう（あらびき）・・・少々
- ・ほうれん草・・・1束
- ・にんにく・・・1片
- ・料理の清酒（無塩）・・・大さじ1

### 【つくり方】

- (1) 鶏肉は皮を除いてひと口大のそぎ切りにし、ボウルに入れる。白だし大さじ1、オリーブオイル大さじ1、黒こしょうを加えて手でもみ込み、10分程置いて下味をつける。
- (2) ほうれん草は5cm幅に切り、耐熱容器に入れる。ふんわりとラップをして電子レンジ（600W）で4分加熱し、水にさらして水気を絞る。にんにくは芯を除いてみじん切りにする。
- (3) フライパンに（1）の鶏肉を下味ごと入れ、にんにく、酒を加える。
- (4) ふたをして中火にかけ、フライパンが温まったら弱めの中火で3分加熱する。ふたを外して上下を返し、再びふたをして弱火で2分程加熱する。
- (5) 肉に火が通ったら、ほうれん草、白だし小さじ1を加えて炒め合わせる。オリーブオイル大さじ1を加えて混ぜ、好みで黒こしょう（分量外）をふる。

### 栄養計算値（1人分当たり）

エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物
359 kcal	1.2 g	34.7 g	22.9 g	6.5 g

レンジを使うことでほうれん草の栄養分を逃さず調理します。  
鶏肉をオリーブオイルにつけることでふっくら、しっとり仕上げます。  
白だしを使用し、あっさりとした鶏むね肉に旨みをプラスします。



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