



ふくしま健康応援メニュー

ケチャップで下味♪ からあげサラダ

■材料（4人分）

・鶏もも肉・・・・・・・・・・40g

【A】

- ・カゴメトマトケチャップ・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
- ・にんにく（すりおろし）・・小さじ1
- ・小麦粉・・・・・・・・・・大さじ2
- ・カゴメ高リコピントマト・・2個
- ・ベビーリーフ・・・・・・・・100g
- ・カゴメサルサ・・・・・・・・1/2瓶

■食塩相当量1.2g（1人当たり）



■作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、（A）と共にビニール袋に入れ、よくもみ込んで20分程度おく。
- ②①の水気を軽く拭き取り、まわりに小麦粉をまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、②を転がしながら全体を揚げ焼きにする。
- ④皿に野菜を盛り付け、③をのせ、サルサをたっぷりかけていただく。

トマトケチャップには、甘味や旨味成分グルタミン酸が含まれているため、しょうゆを減らしてトマトケチャップを加えることで塩分も抑えられ、うま味アップにつながります。また、トマトケチャップにお肉を漬け込むことで、お肉が柔らかくなります。

※福島県が求める食塩相当量1.2g以下のメニューという規定に対し、カゴメ株式会社管理栄養士が考案したメニューです



食事のバランスをチェックするランチョンマップ

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