



ふくしま健康応援メニュー

鶏ささみのピリ辛タイ風ソースがけ (主菜)



< レシピ (4人分) >

- マイサイズグリーンカレー 2食 MYSIZE 100
- 鶏肉(ささみ) 4枚(200g)
- ねぎ 1/2本(75g)
- しめじ 160g ●タケノコ水煮(細切り) 45g
- 塩 1g ●酒 大さじ2

1. ねぎは斜め切り、しめじは小房に分ける。
鶏肉には酒をかけておく。
2. 1の野菜とタケノコに塩をふり、耐熱皿に入れラップし、電子レンジで加熱(目安3分、500Wの場合)水気を切る。
3. 1の鶏肉を耐熱皿に入れラップをかけ、電子レンジで加熱し(目安4分、500Wの場合)水気を切り、皿に盛る。上から2の野菜をのせる。
4. マイサイズグリーンカレーを電子レンジで加熱し(目安1分30秒、500Wの場合)3にかける。



調理例
(1人前)

※レンジ加熱時間は500Wの場合の目安です。※電子レンジの機種、ワット数、庫内温度、食材の大きさや鮮度により加熱時間が異なりますので、状態を確認しながら時間の調整をしてください

1人前当たりの食塩相当量 ●1.2g

MYSIZE 100 100kcalマイサイズグリーンカレー



栄養成分表示1人前(150g)当たり(推定値)	
エネルギー	98kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	5.3g
炭水化物	10.5g
- 糖質	- 9.6g
- 食物繊維	- 0.9g
食塩相当量	1.8g

マイサイズは塩分2g以下のレトルト食品です。調味料代わりに使用することで、1人前の塩分量を抑えることができます。



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