



# ふくしま健康応援メニュー

## 鶏とほうれん草のバターチキンカレー炒め (主菜)



ほうれん草

### <レシピ (4人分) >

- マイサイズバターチキンカレー 2食 MYSIZE 100
- 鶏むね肉 2枚(400g)
- ほうれん草 1/2束(100g)
- 玉ねぎ 中 1/2個(100g) ●しめじ 80g
- 有塩バター20g ●黒コショウ少々

1. 鶏むね肉はそぎ切り、玉ねぎは細目のくし切り、しめじは小房に分ける。
2. ほうれん草は茹でて水をしっかり切り、ひと口大に切る。
3. 鍋にバターを入れ、溶け始めたら鶏むね肉を焼く。
4. 3の表面に火が通ったら、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草の順に加え炒める。
5. マイサイズバターチキンカレーを温めずに加え、さらに炒める。
6. 鶏むね肉に火が通ったらさらに盛り、お好みでコショウを加えてできあがり。



調理例  
(2人前)

1人前当たりの食塩相当量 ●1.2g

### MYSIZE 100 100kcal マイサイズバターチキンカレー



栄養成分表示1人前(120g)当たり(推定値)	
エネルギー	96kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	4.0g
炭水化物	11.0g
- 糖質	- 10.2g
- 食物繊維	- 0.8g
食塩相当量	1.9g

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