



# ふくしま健康応援メニュー

## 簡単よだれ鶏

### ◆材料 (4人分)

- ・鶏胸肉 (皮なし) 1枚 (300g)
- ・水 約500ml
- ・マングョウ 国産米こだわり仕込み料理の清酒 50ml
- ・長ねぎの端 約大さじ1
- ・ハウス食品 みじん切り生しょうが ひとつまみ
- ・塩 少々 (1g)
- ・トマト 中2個 (300g)
- ・きゅうり 1本 (100g)
- ・豆もやし 80g
- ・キューピー 深煎りごまドレッシング 90g (180ml入りボトル1/2本)
- ・長ねぎ (みじん切り) 5cm分
- ・日清オイリオ ごま香油 少々 (小さじ1)
- ・(好みで) ラー油 少々



### ◆作り方

#### 【下拵え】

- ・鶏肉は予め下記のようにして茹でて、粗熱が取れるまで茹で湯の中に置く。  
→鍋にAを入れて火にかけ、煮立って来たら鶏肉を入れる。  
(水は鶏肉が被る位入れる)  
再び煮立って来たらアクを除いて火を弱め、10分茹でて蓋をして冷めるまで置く。
- ・豆もやしはひげ根を除いて洗う。  
水から茹でて、沸騰したら4～5分茹でてザルにとり、ごま香油と塩少々を振りかけて冷ます。
- ・トマトは薄く輪切り、又は半月に切る。
- ・きゅうりは長さを3等分に切り、せん切りにする。

- ①鍋に水を入れて豆もやしを入れ、沸騰したら4～5分茹でてザルにとり、ごま香油と塩少々を振りかけて冷ます。
- ②鶏肉が冷めたら取り出して薄く切る。
- ③盛り付ける皿に野菜と鶏肉を盛りつける。深煎りごまドレッシングをかけて葱みじんを散らしのせる。

### 健康応援!

\*野菜が一人120gとれます。

\*むね肉は良質なたんぱく質が多く、

特に筋肉を作るのに役立つイミダゾールペプチドを多く含みます。

フレイル予防

栄養価  
(1人当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
207Kcal	15.7g	10.9g	6.3g	1.6g
カリウム	ビタミンA	ビタミンC	食塩相当量	
397mg	77μg	17mg	1.1g	



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