



ふくしま健康応援メニュー

チキンとほうれん草の豆乳シチュー

■材料 (4人分)

にんじん	...100g	豆乳	...300g
玉ねぎ	...100g	塩	...0.4g
ほうれん草	...40g	こしょう	...0.08g
ホールコーン	...40g		
鶏もも肉	...240g		
サラダ油	...12g		
素材力だし鶏だし	...1.2g		
水	...300g		
HFベシャメルソース			
Ca・Fe	...100g		



■作り方

- ①にんじんは乱切り、玉ねぎはくし型切にする。ほうれん草は3cm幅に切っておく。
- ②鶏もも肉は一口大に切る。
- ③鍋にサラダ油を入れ、鶏もも肉を炒める。肉の表面が焼けてきたら、にんじん・玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ④③に素材力だし鶏だしと水を加えて煮る。具材に火が通ったら、HFベシャメルCa・Feと豆乳をよく混ぜて加え、軽くかき混ぜながらとろみが出るまで煮る。
最後にほうれん草・コーンを加えてひと煮たちさせ、塩・こしょうで味を整える。

ほうれん草の鉄分に加え、HFベシャメルでカルシウム・鉄分を強化させてます。素材力だしは食塩無添加なので、塩分を抑えながら素材の旨味を引き立たせたシチューとなっています。

(1人当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
275	16.1	16.5	17.4	80	1.7
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
245	0.16	0.24	9	0.7	1.9



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