



# ふくしま健康応援メニュー

## 和風クリームシチュー

### ■材料（4人分）

鶏もも肉	...240g	HFやさしさいちばん	
じゃがいも	...120g	シチューの素Fe	...80g
キャベツ	...80g	白みそ	...20g
玉ねぎ	...80g	白こしょう	...0.2g
にんじん	...60g		
しょうが	...4.8g		
サラダ油	...20g		
素材力だしこんぶだし	...2g		
水	...480g		
豆乳	...120g		



### ■作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切る。しょうがはみじん切り、じゃがいも・にんじんは乱切り、キャベツはざく切り、玉ねぎはくし形に切る。
- ②豆乳・HFやさしさいちばんシチューの素Fe・白みそを混ぜ合わせる。
- ③鍋にサラダ油を熱し、鶏肉・にんじん・しょうが・玉ねぎを炒め、肉の表面の色が変わったらじゃがいも・キャベツの順に加えて更に炒める。
- ④みず、素材力だしこんぶだしを入れ、アクを取り煮込んでいく。
- ⑤④に②をいれてとろみが出るまで煮込み、白こしょうをふる。

シチューベースに味噌と豆乳を入れる事により和風の味付けになり、パンだけでなくご飯にもよく合うシチューとなっています。

素材力だしは食塩無添加なので塩分を加える事無く風味強化できます。（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)
303	15.5	18.2	22.4	88	1.2
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)
135	0.16	0.23	20	1.0	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