

# ふくしま健康応援メニュー

## 鶏肉とトマトのケチャマヨ炒め

### ■材料（3人分）

- ・鶏もも肉・・・250g
- ・**トマト**・・・1個
- ・玉ねぎ・・・1/2個
- ・キャベツ・・・1/6個
- ・サラダ油・・・小さじ2

### 【ケチャマヨ】

- ・カゴメトマトケチャップ・・・大さじ3
- ・マヨネーズ・・・大さじ3

■食塩相当量：1.0g（1人当たり）

■たんぱく質量：15.7g（1人当たり）



### ■作り方

- ①鶏もも肉はひと口大に切る。
- ②トマトは8等分のくし切りに、玉ねぎは1cmのくし切りに、キャベツは食べやすい大きさのざく切りにする。＜ケチャマヨ＞の材料は混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を入れ両面を焼く。焼き色がついたら、玉ねぎ、キャベツの順に炒める。
- ④＜ケチャマヨ＞を加え絡めるように炒めたら、トマトを加えてさっと炒める。

塩分量が控えめでも、トマトケチャップの旨味・マヨネーズの酸味で美味しく仕上がります。子供も大好きな味です♪

※福島県が求める食塩相当量1.2g以下のメニューという規定に対し、カゴメ株式会社管理栄養士が考案したメニューです



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