



ふくしま健康応援メニュー

バターチキンカレー (インド)

■材料 (4人分)

玉ねぎ	...120g	(B) カットトマト	...120g
じゃがいも	...120g	(B) トマトケチャップ	...6.0g
さやいんげん	...40g	(B) ウスターソース	...6.0g
鶏もも肉	...200g	(B) 水	...120g
バター	...12g	HFベシヤメルソース	
(A) おろししょうが	...0.8g	Ca・Fe	...40g
(A) おろしにんにく	...0.8g	水	...200g
(A) カレー粉	...1.6g	ごはん	...720g
(A) ガラムマサラ	...0.8g		
HF野菜ブイヨン	...4.0g		



■作り方

- ①玉ねぎは薄切り、じゃがいもは一口大の乱切りにする。さやいんげんは1cmに切りゆでる。
- ②鶏もも肉は一口大に切る。
- ③鍋にバターと(A)を入れ玉ねぎを炒め、②、じゃがいもの順に炒め合わせる。
- ④③にHF野菜ブイヨンと(B)を入れて煮込む。具材が煮えたら、溶き混ぜたHFベシヤメルソースCa・Feと水、さやいんげんを加えて加熱する。
- ⑤器にご飯を盛り、④をかける。

インド風のバターチキンカレーを給食向けにアレンジしました。
 HFベシヤメルソースCa・Feで栄養強化しながら子供たちにも食べやすい味です。
 HF野菜ブイヨンは28大アレルギーに対応したブイヨンです。
 (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)
447	16.6	7.2	84.5	270	3.4
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)
45	0.17	0.18	16	1.0	2.3



食事のバランスをチェックするランチプレートチェック

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