

ふくしま健康応援メニュー

鶏肉とブロッコリーのクリームシチュー



材料（1人分）

鶏もも肉	10g
ブロッコリー	20g
玉ねぎ	15g
にんじん	15g
キャベツ	10g
じゃがいも	5g
無塩バター	3g
顆粒コンソメ	1.5g
塩	0.08g
こしょう	0.03g
スノーマン ビーンズピューレ（国産白いんげん）	15g

1人分当たりのたんぱく質量	6.6 g
食塩相当量	0.9 g

作り方

- 1.スノーマン ビーンズピューレーは牛乳と混ぜ合わせ、滑らかになるまで混ぜておく。
- 2.鶏もも肉は一口大に、ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、キャベツは色紙切り、じゃがいもは半月切りにする。
- 3.釜に無塩バターを入れ、鶏肉、玉ねぎを炒め、火が通ったら、他の具材を入れる。
- 4.【1】を入れ釜で煮込む。コンソメと塩、こしょうで味をととのえる。

- ・ブロッコリーやキャベツなど野菜たっぷりのシチューです。
- ・ビーンズピューレーを使用することで、豆を摂取することが出来ます。



食事のバランスをチェックするランチヨンマット

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