



健康はバランスのよい食事から

福島県では、ふくしま“食の基本”として「**主食・主菜・副菜**がそろった食事 + おいしく減塩」に取り組んでいます。

県民の食の特徴は、野菜不足と塩のとりすぎ。
福島県食育応援企業と県が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニューをご紹介します！

食事のバランスをチェックするランチョンマット（県作成）

チキンと夏野菜のサラダプレート

食塩相当量2.1g
(1人当たり)



1人前

	材料名	使用量(g,個数)
	フリルレタス ひと口大カット	5
	トマト	15
	鶏もも肉 ひと口大カット	120
A	ほしえぬ オイルソース (ガーリック&赤とうがらし)	5
	赤パプリカ	15
	黄パプリカ	15
	冷凍 ブロッコリー	15
	冷凍 ナチュラルカットポテト	50
	玉ねぎ	30
B	キューピー 具沢山ドレッシングねぎ塩	15
B	オリーブ油	3
	ご飯	200
C	キューピー 具沢山ドレッシングねぎ塩	15

- 1.鶏もも肉にAのほしえぬオイルソースを絡め、オーブンシートをひいた鉄板にのせ、スチコンのオーブン機能で200℃10分ほど焼く。
- 2.パプリカ赤黄、冷凍のブロッコリー、ナチュラルカットのポテトをオーブンシートをひいた鉄板にのせ、具沢山ドレッシング ねぎ塩とオリーブ油で絡め、200℃のオーブンで10分ほど焼き上げる。
- 3.器にフリルレタスとトマト、②の野菜のソテー、ご飯をよそり、その上に①のチキンソテーを盛りつけて、全体に具沢山ドレッシングねぎ塩をかける。

チキンと焼き上げた夏野菜を盛り込んだプレート。
チキンと野菜それぞれの旨味のご飯になじんでおいしいです。
ビタミンカラーが元気をくれるメニューです。