



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プ

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