キユーピー株式会社　×　福島県

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
牛乳	80g
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　6.6ｇ
食塩相当量　0.9ｇ

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

キユーピー株式会社 は、福島県食育応援企業です。