

ふくしま健康応援メニュー

お肉やわらか！キャベツと鶏むね肉の甘辛炒め



栄養計算値（1人分当たり）

エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物
197 kcal	1.0 g	16.6 g	9.3 g	13.5 g

【材料（2人分）】

- ・キャベツ・・・250g
- ・鶏むね肉・・・200g
- ・片栗粉・・・適量
- ・にんにく・・・1片（うす切る）
- ・白ごま・・・大さじ1/2
- （A 下味）
- ・キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ・・・小さじ1
- ・マンジョウ米麴こだわり仕込み本みりん・・・小さじ1
- （B）
- ・キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ・・・大さじ1と1/2
- ・マンジョウ米麴こだわり仕込み本みりん・・・大さじ2

【つくり方】

- （1）キャベツはざく切りにする。
- （2）鶏むね肉はひと口大のそぎ切りにし、（A）をもみこんで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- （3）フライパンに油とにんにくを入れて中火で熱し、香りがでてきたら、（2）を入れて焼く。火が通ったら（1）を加えて炒め（B）加えてさらに炒め合わせ、仕上げに白ごまをふる。

鶏肉に下味をつけて片栗粉をまぶすことで、しっとり仕上がります
片栗粉でコーティングされるので減塩でもしっかりした味わい



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

キッコーマン食品(株) は、福島県食育応援企業です。