花王株式会社　×　福島県

ふくしま健康応援メニュー

鶏むねトマごまソース

＜材料＞4人分

鶏むね肉(皮なし)	4枚(360g)
塩・こしょう	少々(0.5g)
小麦粉	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1と1/2
トマト(1-2cmざく切り)	2個(300g)
きゅうり(1cm角切り)	1本(100g)
【A】	
減塩しょうゆ	大さじ2弱
きび砂糖	大さじ1と1/2
酢	大さじ1
白すりごま	大さじ2

【付け合せ】

じゃがいも(一口大)	中1個(120g)
人参(5mm幅の輪切り)	中1/2本(80g)
ブロッコリー(小房)	12個(120g)
ツナ缶	1缶(60g)
ポン酢	大さじ1
柚子胡椒	小さじ1/3

＜作り方＞

1. Aの調味料を混ぜた中に、トマトときゅうりを入れ混ぜておく。
2. ブロッコリーは耐熱容器に入れ、ふんわりラップをしレンジにかけ(500W　2分、固かったら30秒ずつ追加)、調味料とツナを和える。じゃがいも、人参はゆでる。
3. 鶏むね肉は皮が付いていた側をフォークで数か所穴をあける。塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くむらなくまぶす。熱したフライパンにオリーブオイルをしき、中火で焼く。両面焼きあがったら皿に盛り、1のたれをかけ、付け合せを添える。

【栄養成分値(1人分)】

たんぱく質	28.8g
食塩相当量	1.2g
野菜摂取量	150g

トマトをたっぷり使ってうま味をプラス！ごまでコクを出し、塩分控えめに！

Point! “鶏むねトマごまソース”には十五穀ごはんがおすすめ！スマート和食バランス！メニューになります！

【栄養成分値(1人分)】※十五穀ごはん180gを含む

エネルギー	606kcal	炭水化物	86.9g
たんぱく質	34.3g	食物繊維	7.7g
脂質	14.2g	食塩相当量	1.2g

スマート和食

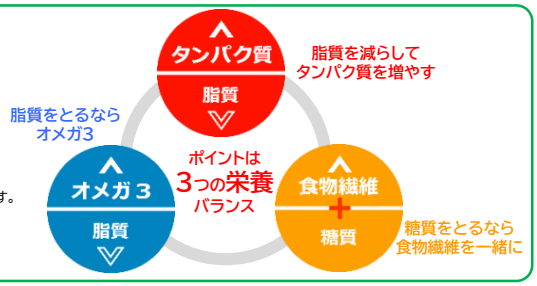
スマート和食は、花王の研究から生まれた「しっかり食べて太りにくい*」食事法です

ポイントは3つの栄養バランス！

*「太りにくい」とは「内臓脂肪をためにくい」ことを表しています。

詳細は→ 花王　スマート和食

※「スマート和食」は花王(株)の登録商標です。



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

花王株式会社は、福島県食育応援企業です。