



10分で簡単！なすと鶏肉のトマト煮

■材料（4人分）

- ・カゴメ基本のトマトソース・・・1缶
- ・鶏もも肉・・・400g
- ・塩・・・0.5g
- ・こしょう・・・少々
- ・なす・・・2本
- ・しめじ・・・120g
- ・オリーブ油・・・大さじ1
- ・塩・・・小さじ1/3
- ・こしょう・・・少々

■食塩相当量：1.2g（1人当たり）

■たんぱく質量：18.1g（1人当たり）



■作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふる。
なすは1cm幅の輪切りにする。しめじは石づきを取り除き、小房に分ける。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を両面焼き、なすとしめじを加えて炒める。
- ③基本のトマトソースを加え、蓋をして5分程度煮込み、塩、こしょうで味を整える。

基本のトマトソースを使用することで簡単に味が決まり、美味しく仕上がります♪塩分が控えめでも、トマトソースの旨みときのこの旨味で満足感のある味に仕上がります。

※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