

ふくしま健康応援メニュー

鶏肉と野菜のオランダ煮



<材料> 4人分

鶏もも肉(皮なし)----1枚(約300g)
 キューピー マヨネーズ---大さじ2
 ナス-----大きめ1本(約100g)
 ピーマン(緑)---2個(70g)
 ピーマン(赤)---2個(70g)
 ズッキーニ----1/2本(約100g)
 日清オイリオ 日清ヘルシーごま香油350g--大さじ1
 白髪葱---少量(飾り用)
 ポリ袋を用意する

【A】

ハウス食品 ギャバン カレーパウダー缶---小さじ1
 小麦粉-----大さじ2

【B】煮汁

水---200cc
 キッコーマン 旨みひろがる香り白だし---大さじ2
 マンジョウ
 国産米こだわり仕込み 料理の清酒----大さじ2
 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

<下拵え>

- ・鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ・ピーマンと赤ピーマンは種を除いて縦に4等分し、斜め半分に切る。
- ・ナスとズッキーニは1.5cm巾位の輪切りにする。
- ・葱の白い部分で白髪葱を作って置く。
- ・小容器にAを混ぜて置く。

<作り方>

- 1・ポリ袋に鶏肉とキューピー マヨネーズを入れ、手で揉み込んだらAの粉を加え、なじませる。
- 2・フライパンに日清ヘルシーごま香油を半量(約大さじ1/2)入れて軽く温める。
- 野菜を入れてさっと表面を焼き、一旦取り出す。
- 3・残りの日清ヘルシーごま香油を足して鶏肉を入れ、表面を焼く。キッチンペーパーで周りの油をさっと拭いたら煮汁Bを加えて野菜を戻し入れ、蓋をして3分ほど煮る。蓋を取って煮汁の様子を見ながら煮汁が少なくなるまで1~2分煮る。
- 4・器に盛り付けて白髪葱をのせる。

健康応援!

*うま味の多い旨みひろがる香り白だしやいつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ、日清ヘルシーごま香油、ギャバン カレーパウダー缶を使用することで、低塩でありながら風味良く仕上がります。

*野菜が一人85g摂れます。

*日清ヘルシーごま香油により、脂溶性のビタミンAなどの吸収率がアップします。

*キューピー マヨネーズを下拵えに使うことで鶏肉の臭みを除き、柔らかく仕上げます。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム
215Kcal	15.4g	11.3g	6.7g	1.7g	380mg
カルシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンC	食塩相当量
23mg	2.0mg	2.0mg	46μg	50mg	1.1g



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