



ふくしま健康応援メニュー

チキンガンボライス（アメリカ）

■材料（4人分）

オクラ	...40g	カットトマト（缶詰）	...200g
玉ねぎ	...60g	HF野菜ブイヨン	...4g
セロリ	...60g	湯	...100g
ピーマン	...60g	HFエスパニョールソース	
にんにく	...4g		...32g
鶏もも肉（皮つき）	...200g	ぬるま湯	...100g
オリーブ油	...6g	ごはん	...640g
カレー粉	...2g		
チリパウダー	...2.8g		



■作り方

- ①オクラは表面を水で濡らし、塩（分量外）をふってこすり、水で洗ってヘタを切り落とし、斜め3等分に切る。
- ②玉ねぎ、セロリ、ピーマンは粗みじん切り、にんにくはみじん切り、鶏肉は1.5cm角にする。
- ③鍋にオリーブ油と切った野菜、にんにくを入れて炒め、香りが立って野菜がしんなりしたら鶏肉を加えてさらに炒め、鶏肉の表面が白くなったらカレー粉とチリペッパーを加えてさらに炒める。
- ④③にカットトマト・HF野菜ブイヨン・湯を加え、煮立ったらアクを取り、中火にして5分ほど煮る。
- ⑤HFエスパニョールソース・ぬるま湯をよく混ぜて④に入れ、①のオクラを加え、焦げないように混ぜながらとろみが出るまで煮る。
- ⑥器にご飯を盛り、⑤をかける。

「ガンボライス」はアメリカ南部の伝統的な家庭料理で、オクラや鶏肉を煮込んでシチュー状にし、ご飯にかけます。

ヘルシーファーム野菜ブイオンはアレルギー28大対応です。

（1人当たり）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
423	14.2	10.4	71/7	39	1.3
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
63	0.15	0.15	22	1.0	2.9



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