



ふくしま健康応援メニュー

チキンジャンバラヤ（アメリカ）

■材料（4人分）

玉ねぎ ...80g
にんにく ...4g
ピーマン ...40g
パプリカ（赤） ...60g
ホールコーン（缶詰） ...40g
カットトマト（缶詰） ...80g
鶏もも肉（皮つき） ...340g
なたね油 ...8g
水 ...300g

ヘルシーファーム
やさしさハヤシベースFe...60g
(A) チリパウダー ...0.2g
(A) クミンパウダー ...0.2g
米 ...320g
カレー粉 ...8g
バター ...8g



■作り方

- ①玉ねぎ・にんにくはみじん切り、ピーマン・パプリカは粗みじん切りにする。
- ②鶏もも肉は小さめの一口大に切る。
- ③鍋になたね油を熱し①を炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、②を加えて炒める。
肉の色が変わってきたらホールコーン・カットトマト・水を加え、肉に火が通るまで煮込む。
- ④HFやさしさハヤシベースFe・(A)加えてよく混ぜ、とろみがつくまで煮る。
- ⑤洗米した米・カレー粉・バターを炊飯器に入れ、通常の水分量で炊飯する。
- ⑥器に⑤を盛り、④をかける。

ヘルシーファームやさしさハヤシベースFeはアレルギー28大対応した商品で、鉄分も十分摂ることができます。

ピラフと一緒に食べる事で、スパイス感が活きてきます。

（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)
555	20.8	17.2	81.7	30	5.8
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)
74	0.21	0.21	40	1.0	2.8



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