



## ふくしま健康応援メニュー

## ポトフ

## ■材料（4人分）

|        |         |
|--------|---------|
| 鶏もも肉   | ...128g |
| じゃがいも  | ...100g |
| にんじん   | ...80g  |
| 大根     | ...80g  |
| 玉ねぎ    | ...60g  |
| キャベツ   | ...80g  |
| いんげん   | ...12g  |
| ダイストマト | ...72g  |

|                      |         |
|----------------------|---------|
| (A) 冷凍がらスープ<br>(チキン) | ...18g  |
| (A) 水                | ...280g |
| (A) 白ワイン             | ...16g  |
| 塩                    | ...3.2g |
| こしょう                 | ...少々   |



## ■作り方

- ①鶏もも肉はひと口大に切っておく。
- ②じゃがいも・にんじん・大根はひと口大の乱切りにし、玉ねぎはくし型に切っておく。
- ③キャベツはざく切りにする。いんげんはゆでて、斜め切りにする。
- ④鍋に（A）、①を加えて加熱させる。沸騰したらアクを取り、②の野菜類を入れて煮る。
- ⑤材料が柔らかくなったら、キャベツ・ダイストマトを加えてさらに煮る。いんげんを加えて、塩・こしょうで味をととのえる。

たっぷりの野菜と鶏肉をやわらかく煮込んだポトフは、いわば“洋風の煮物”。チキンのがらスープにダイスカットのトマトを加え、子どもたちの好きな味に！

(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)   |
|-------------|------------|------------|-----------|-----------|---------|
| 119         | 7.5        | 6.3        | 10.3      | 29        | 0.7     |
| 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) |
| 170         | 0.09       | 0.14       | 22        | 0.9       | 2.0     |



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