



# ふくしま健康応援メニュー

## ホワイトシチューライス

### ■材料 (4人分)

じゃがいも 生	...80g	ご飯	...640g
にんじん	...40g		
玉ねぎ	...80g		
ブロッコリー	...80g		
鶏もも肉	...80g		
サラダ油	...6g		
水	...640g		
ヘルシーファーム シチューの素	...64g		



### ■作り方

- ①じゃがいもとにんじんは乱切り、玉ねぎはくし形切りにする。ブロッコリーは、小房に分けてゆでておく。
- ②鶏もも肉は、ひと口大に切る。
- ③鍋にサラダ油を入れ、②の鶏肉を炒める。火がとおってきたら①のブロッコリー以外の野菜を入れる。全体に油がまわったら、水170gで煮る。
- ④ヘルシーファームシチューの素は、残りの水20gで溶いておく。
- ⑤③に④を入れ、とろみがつくまで煮る。最後に①のブロッコリーを加えてサッと煮る。

ヘルシーファームシチューの素は塩分が少ないシチューの素です。子どもに人気なクリーミーなシチューに仕上げました。

(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)
399	10.6	7.2	78.0	54	0.8
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)
87	0.10	0.14	36	1.0	2.5



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