



ふくしま健康応援メニュー

鶏とニョッキのトマトクリームライス (イタリア)

■材料 (4人分)

玉ねぎ	...80g	(A) ヘルシーファーム	
赤ピーマン	...40g	ベシヤメルCaFe	...80g
にんにく	...1.2g	(A) 水	...160g
ダイストマト (缶詰)	...160g	粉チーズ	...1.2g
鶏むね肉 (皮つき)	...140g	塩	...0.4g
オリーブ油	...4g	こしょう	...0.08g
水	...320g	パセリ (みじん切り)	...適量
ポテトニョッキ (冷凍)	...16個	ご飯	...640g



■作り方

- ①玉ねぎは薄切り、赤ピーマンは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②鶏むね肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、塩・こしょうをふっておく。
- ③鍋にオリーブ油を入れ、にんにく、玉ねぎを加えて炒める。香りが出たら赤パプリカを加えて炒める。
- ④③に②を加えて炒め、表面が白くなったら水、ダイストマトを加えて煮る。
- ⑤別の鍋に湯を沸かし、ニョッキをゆでる。
- ⑥④に⑤、よく混ぜた(A)を入れ、焦げないように混ぜながらとろみがつくまで煮る。仕上げに粉チーズ、パセリを加えて混ぜ容器に盛る。

ニョッキは団子状の pasta の一種で、じゃが芋と小麦粉を組み合わせるイタリアの料理です。もちもちの食感が特徴で、ベシヤメルソースと良く合います。ベシヤメルソースにトマトを合わせるとうま味がアップし、濃厚な味わいになります。更に自然と鉄分・カルシウムを十分摂る事ができます。色が鮮やかで行事食のメニューとしてもお勧めです。 (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)
462	15.7	7.2	86.6	506	5.3
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)
38	0.09	0.12	24	1.0	1.8



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