



### 健康はバランスのよい食事から

福島県では、ふくしま“食の基本”として「**主食・主菜・副菜**がそろった食事 + おいしく減塩」に取り組んでいます。

県民の食の特徴は、野菜不足と塩のとりすぎ。  
福島県食育応援企業と県が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニューをご紹介します！

食事のバランスをチェックするランチョンマット（県作成）

## 「焼肉屋さん」でグリルチキン



#### ■材料（4人分）

- 鶏もも肉 - - - - - 2枚
- A【「わが家は焼肉屋さん」 - - 50ml  
玉葱すりおろし - - - 1/4個分（約50g）  
トマト - - - - 小玉1個（約100g）】

付け合せの野菜など

ピーマン、たまねぎ、れんこん、**ミニトマト**、ブロッコリー、きのこ類、さつまいもなど好みで合計400g

1. オープンの天板にクッキングシートを敷いて鶏肉をのせる。
2. 鶏肉の脇に火の通りにくい野菜をのせて、オープンに入れ、15分ほど焼く。  
火の通りやすい野菜ときのかをのせ、更に10分ほど焼く。
3. 皿に盛り付け、旨味のある焼き汁を鶏肉と野菜にかける。

#### ■作り方

<下準備>

- ・ジップ式の袋にAを入れて鶏肉を入れ、冷蔵庫に入れて半日～2日置く。
- ・野菜は食べやすく切る。

#### ■栄養価（一人当たり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
358Kcal	24.4g	18.4g	23.0g	3.6g	1.1g
K	Mg	Fe	Zn	V. A	V. E
892mg	52mg	1.5mg	2.5mg	94μg	2.4mg
V. K	B. 1	B. 2	ナイアシン	葉酸	V. C
79μg	0.26mg	0.29mg	7.5mg NE	106μg	70mg

#### ■健康応援ポイント

- ・タレにつけて置けば、あっという間にご馳走が出来上がり！
- ・焼肉のたれに玉葱とトマトのすり卸しを加えて更にうまみをUP！
- ・鶏肉で良質なたんぱく質が、添える野菜でビタミン、ミネラル、食物繊維が摂れます。

#### ■使用食材、調味料の健康応援ポイント

- ・わが家は焼肉屋さんを使えばお店で食べるような本格的な味わいに！いろいろな味のバリエーションがあります。（キッコーマン食品・「わが家は焼肉屋さん（中辛、甘口、ガッツン濃厚にんにくだれ、濃厚だれ、香味野菜たっぷり塩だれ）