



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）

にらとチキンのナムル風

食塩相当量0.6g
(1人当たり)



4人前

	材料名 (4人分)	使用量(g,個数)
	もやし	200
	にら	80
	白ごま	3.2
A	おろしにんにく	8.0
A	ごま油	6.4
A	塩	1.6
	ほしえぬ とり・ささみ (チャンク)	64.0

- 1.にらは長さ4cmに切り、もやしと合わせて、沸騰したお湯で1分～1分半茹でます。水気をしっかり切って、そのまま冷やします。
- 2.①とほしえぬとり・ささみ(チャンク)をAで和える。
- 3.器に②を盛りつけ、白ごまを散らす。

「ほしえぬ とり・ささみ (チャンク)」は、国産の鶏肉ささみを小片にカットしている商品です。一年中安定供給できるもやしと相性のよいにらを合わせて、簡単に作れる1品となっております。