

ふくしま健康応援メニュー

大根とチキンの洋風ビネガー煮込み

【材料 2人分】

鶏もも肉大1枚、塩0.2g、こしょう少々、大根600g、にんじん1/2本、にんにく1片、はちみつ大さじ1と1/2、ミツカン穀物酢70ml、オリーブオイル大さじ1

【作り方】

[1] 鶏もも肉は塩、こしょうで下味をつけ、半分に切る。大根、人参は4cmのシャトー切りにし、ラップをして電子レンジ

(600W)に3分かける。にんにくはつぶす。

[2] フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかけて香りが出たら、鶏肉を皮目から入れて両面焼く。火が通ったら取り出して、大根とにんじんを加え、3～5分弱火で炒める。

[3] [2]に鶏肉を戻して、「穀物酢」とはちみつを加えて鍋底をこそげながら全体に煮汁をからめる。ふたをして弱火で約10分煮て、煮汁が少なくなったら器にのせ、粗挽き黒こしょう、お好みで刻んだパセリを散らす。

(塩分1人当たり 0.4g)



鶏肉の下味だけで調味した優しい味わいの煮込みです。ほんのりした酸味が味をひきたてて低塩分でも美味しく仕上がります。



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