

祝 成人



福島県公式
**福島県
環境アプリ**

まずはダウンロード！
福島県環境アプリ

App Store からダウンロード
Google Play で手に入れよう

未来の
ために、
いま選ぼう。

村では、地球温暖化対策のための国民運動として「COOL CHOICE（＝賢い選択）」に賛同しています。

今後の低炭素化社会の実現に向けて、村民一人ひとりの意識改革、行動に気を付けて、二酸化炭素排出抑制に努めていきましょう。

～食事で生活習慣病を予防しよう！～
めざせ! 健康な平田村

参鶏湯風スープかけご飯

油を使わずに、鶏肉と野菜のだしでうまみができます。しょうがには、冷え性予防や血糖値の上昇を抑制するなど、多くの効果・効能があります。また、胚芽米は白米と比べてビタミンEや食物繊維が豊富な食品です。

**調理時間
約30分**

材料 (2人分)

鶏もも肉	160g	①鶏肉はひと口大に切る。
長ねぎ	1/2本	②長ねぎは斜め切りにし、玉ねぎは半分にとって厚めにスライスする。
玉ねぎ	1/2個	③鶏肉はひと口大に、にんにくは半分にする。
にんにく	30g	
しょうが	2片	
しょうが	2片	
水	600ml	④鍋に分量の水を入れて、①②としょうがを加え、煮立った後、弱火にし、塩、こしょうで味を整えて20分煮る。
こしょう	少々	
胚芽米ご飯	300g	⑤器にご飯を盛って、④をかけ、3～4cm長さに切った三つ葉を散らしたら完成。
三つ葉	3本	

作り方

1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	397kcal	15.3g	3.3g	42.0g	0g

