

イキイキ健活!

# プラス1レシピ

~今より+1皿の野菜をとろう~

## 玉ねぎのとろ〜りチーズ焼き



生活に1つ加える健康習慣

【敦賀市公認キャラクター「ツメガ君」】

1人あたり  
 エネルギー 108kcal  
 たんぱく質 3.5g  
 脂質 5.8g  
 炭水化物 10.4g  
 食塩相当量 1.3g

野菜量 75g  
 (小鉢約1皿分)

おもな材料



イキイキ健活!



生活に1つ加える健康習慣

【敦賀市公認キャラクター「ツメガ君」】

地場野菜を使って+1皿の野菜



# 市民の台所

敦賀合同青果株式会社

## 玉ねぎのとろ〜りチーズ焼き

### 材料 (4人分)

・玉ねぎ	中2個	・ブラックペッパー	少々
・塩・こしょう	少々	・パセリ	2g
・小麦粉	大さじ2		
・カレー粉	小さじ2/3		
・とろけるチーズ	40g		
・サラダ油	大さじ1		

### 作り方

- ① 玉ねぎは1cmの輪切りにし、塩・こしょうをふる。
- ② 小麦粉とカレー粉をよく混ぜて①の両面にまぶす。
- ③ 油を熱したフライパンに②をさっと焼き、裏返してとろけるチーズをのせて火を弱め、ふたをしてチーズが溶けるまで焼く。
- ④ 皿に盛りつけて、ブラックペッパーとみじん切りパセリをちらす。

健康なからだをつくるために3色そろえた、  
**バランスのよい食事をこころがけましょう!**

群別	きいろ	あか	みどり
役割	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
主な食品	ごはん、パン、 麺類、いも類等 	魚、大豆、卵、肉、 乳製品等 	野菜、果物、 きのこ類等 

レシピの感想を書いて  
賞品をGETしよう!



敦賀市プラス1レシピ で検索