

イキイキ健活!

プラス1レシピ

～今より**プラス1皿**の野菜をとろう～

にんじんと鶏肉のサラダ



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	162kcal
たんぱく質	13.9g
脂質	7.1g
炭水化物	8.7g
食塩相当量	0.9g

野菜量 **90g**
(小鉢1.3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**プラス1皿**の野菜



市民の台所

敦賀合同青果株式会社

にんじんと鶏肉のサラダ

材料 (4人分)

・にんじん	240g	・ちりめんじゃこ	20g
・玉ねぎ	120g	B 酢	大さじ4
・ささみ肉	2本	レモン汁	少々
A 酒	大さじ1	オリーブオイル	大さじ3
塩	少々	・白ごま	適量
こしょう	少々	・パセリ	適量

作り方

- ① にんじんはせん切り、玉ねぎは薄切りにして塩少々をふり、しんなりしたら絞る。
- ② ささみはフォークで数カ所穴をあける。Aで下味をつける。ラップをして電子レンジ600wで3分程度加熱してほぐす。
- ③ ちりめんじゃこは、から炒りしておく。
- ④ ボウルにBの調味料と②の蒸し汁を合せて、①～③と白ごまを和える。お好みでみじん切りパセリをちらす。

1日**350g**の野菜で健康になろう!

目標とする野菜摂取量は1日350g以上ですが
福井県民は**約80g不足**しています。

**まずは小鉢1皿 (70g) プラスすることから
始めましょう!**

【手軽に摂れる! 野菜70gの目安量】



ミニトマト約7個



ブロッコリー約4個



きゅうり中1本

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