

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~

にんじんのたらこ炒め



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 73kcal
たんぱく質 4.2g
脂質 3.8g
炭水化物 6.6g
食塩相当量 0.7g

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^{プラス}+1皿の野菜



市民の台所

敦賀合同青果株式会社

にんじんのたらこ炒め

材料 (4人分)

・にんじん	200g
・えのき	100g
・たらこ	50g
・酒	小さじ2
・ごま油	大さじ1
・あさつき	4g

作り方

- ① にんじんは4~5cm長さのせん切り、えのきは石づきをとり、長さ半分に切ってほぐす。たらこはうす皮を切って中身をしごき出す。
- ② フライパンにごま油を熱して、にんじんをさっと炒め、酒をふって混ぜる。
- ③ えのきを加えてしんなりするまで炒め、たらこを加えてほぐしながら炒め合わせる。
- ④ 皿に盛りつけて、小口切りのあさつきをちらす。

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, きのこと類等

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