

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~

ピーラー大根とさば缶のさっと煮



生活に1つ加える健康習慣
敦賀市公認キャラクター「ツツガ君」



1人あたり
エネルギー 141kcal
たんぱく質 11.2g
脂質 5.2g
炭水化物 9.1g
食塩相当量 1.2g

野菜量 140g
(小鉢2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「ツツガ君」

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

ピーラー大根とさば缶のさっと煮

材料 (4人分)

・大根	500g	A	酒	大さじ2
・さば缶	190g(1缶)		みりん	大さじ1
・細ねぎ	32g		淡口しょうゆ	大さじ1
・土しょうが	28g			

※さば缶は味噌煮やカレー煮でもOKです。調味料の量は缶詰に合わせて調節してください。

作り方

- ① 大根はピーラーで帯状に切る。
- ② 土しょうがはせん切り、細ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に、さば缶(汁ごと)と①の大根、②の土しょうがとAの調味料を入れて煮る。
- ④ 大根がしんなりしたら器に盛り、②の細ねぎを入れる。

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