

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~

## ホタテ入り大根めし



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 405kcal  
たんぱく質 11.4g  
脂質 1.3g  
炭水化物 82.8g  
食塩相当量 1.9g

野菜量 96g  
(小鉢1.4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+1皿の野菜



# 市民の台所

敦賀合同青果株式会社

## ホタテ入り大根めし

### 材料 (3~4人分)

・米	2合	A	淡口しょうゆ	小さじ2
・大根	280g		酒	小さじ1
・ベビーホタテ	100g		塩	小さじ1/2
・土しょうが	10g		出し昆布	5cm角
			・水	
・大根の葉	適量 (なければ細ねぎ)			

### 作り方

- ①大根を1cm角に切る。土しょうがをせん切りにする。
- ②大根の葉はさっとゆでて小口切りにする。
- ③洗米した米に①とベビーホタテとAの調味料を入れて炊飯する。(水加減は少なめ)
- ④炊けたら、②の大根の葉をちらす。

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