

イキイキ健活!

# プラス1レシピ

プラス  
~今より+1皿の野菜をとろう~

## 大根と鶏肉の煮物



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	195kcal
たんぱく質	12.1g
脂質	11.6g
炭水化物	8.0g
食塩相当量	1.5g
野菜量	80g

大根の葉も使用するので、無駄なく食べられます。  
ピリ辛な味付けが食欲をそそります。

目標とする野菜摂取量は1日350g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)をプラス!

【手軽に摂れる! 生野菜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

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」】

プラス  
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

## 大根と鶏肉の煮物

### 材料 (2~3人分)

・鶏もも肉	200g	A	しょうゆ	大さじ1
・大根	250g (1/4本)		みりん	大さじ1
・大根の葉	適量		酒	大さじ1
・だし汁	1カップ		豆板醤	小さじ1
			サラダ油	大さじ1/2

### 作り方

- ① 鶏もも肉は2~3cm角に切る。大根は皮をむいて2~3cm角に切る。大根の葉は茹でてきざんでおく。
- ② 鍋にサラダ油を熱して鶏もも肉を炒め、色が変わったたら大根を加えて炒め合わせる。
- ③ ②にだし汁を加えて火にかけ、煮立ったらAの調味料を加え、5~6分煮る。
- ④ さらに、鍋をときどき動かしながら、煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤ お皿に盛り付け、上に大根の葉を散らす。

レシピの感想募集中!  
期間限定(抽選)で  
賞品プレゼント!



敦賀市プラス1レシピで検索

敦賀市健康推進課