

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~

水菜と厚揚げの即席白和え



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	165kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	11.4g
炭水化物	7.9g
食塩相当量	0.7g
野菜量	70g



厚揚げなので水切りなし。時間がたっても水が出てこず、お弁当に最適です。

1日350gの野菜で健康になろう!

成人一日あたりの野菜摂取目標量は**350g!**
朝食1皿・昼食2皿・夕食2皿を目安にしましょう!

【調理前】
野菜 350g



=

【調理後】
小鉢1皿(約70g)×5皿



イキイキ健活!



プラス1

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

水菜と厚揚げの即席白和え

材料 (4人分)

・厚揚げ	200g	A	砂糖	大さじ1
・水菜	1袋		しょうゆ	大さじ1
・人参	1/2本		すりごま	大さじ1と1/2
			ごま油	大さじ1と1/2

作り方

- ①厚揚げをキッチンペーパーで包み、レンジ(600W)2分で油抜きをする。
- ②油抜きした厚揚げの皮をそぎ切りし、さらにみじん切りにする。皮以外はつぶしておく。
- ③水菜は3cmの長さに、人参もせん切りにし、茹でて絞っておく。
- ④Aを混ぜ合わせ、そこに厚揚げ、水菜、人参を加え混ぜる。

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