

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～

かぶらと鮭のクリーム煮



生活に1つ加える健康習慣
[敦賀市公認キャラクター「ツメガ君」]

1人あたり	
エネルギー	229kcal
たんぱく質	19.9g
脂質	10.1g
炭水化物	13.3g
食塩相当量	1.0g
野菜量	100g



生クリームを使わないので、あっさり味のクリーム煮です。
パスタを入れると一品でも満足の一品に!

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

かぶらと鮭のクリーム煮

材料 (4人分)

・生鮭	4切れ	B	牛乳	2カップ
・塩、こしょう	少々		塩	小さじ1/3強
・葉つきかぶら	4個	C	小麦粉	大さじ2
A	水 2カップ コンソメ 1/2個		バター	大さじ1と1/3

作り方

- ① 生鮭は骨を取り、一口大に切って塩、こしょうをする。
- ② かぶらは皮をむき、縦に4つ割りにする。かぶらの葉は茹でて水気を絞り、3cmの長さに切る。
- ③ 鍋にAとかぶらを入れ、煮立ったら弱火で10分煮る。さらに生鮭を加えて5分煮る。
- ④ ③にBを入れる。
- ⑤ 耐熱容器にCを入れ、ラップをかけずにレンジ(600W)で30秒加熱する。さらに煮汁を適量加え、混ぜ合わせたものを鍋に入れ、ひと煮たちさせてかぶらの葉を加える。

1日350gの野菜で健康になろう!

～何をどれくらい食べたらいいの?～

緑黄色野菜

- ・カロテンが多い
- ・野菜の中身も色が濃い



淡色野菜

- ・ビタミンCが多い
- ・野菜の中身の色が薄い

1日**120g**以上
(小鉢2皿)



例)
かぼちゃ
にんじん
トマト
ブロッコリー

1日**230g**以上
(小鉢3皿)



例)
キャベツ
玉ねぎ
レタス
ごぼう

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