

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~

## ブロッコリーとウインナーの炒め物



生活に1つ加える健康習慣  
[敦賀市公認キャラクター「ツツガ君」]



1人あたり	
エネルギー	202kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	13.6g
炭水化物	11.9g
食塩相当量	1.1g
野菜量	80g

ブロッコリーは捨てることなく使えます!  
チーズをふりかけるだけなので、味付け簡単♪お子様にもおすすめ。

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

## ブロッコリーとウインナーの炒め物

### 材料 (2~3人分)

・ウインナー	8本 (120g)
・ブロッコリー	1房
・コーン	40g
・オリーブオイル	大さじ1
・塩	小さじ1/3
・パルメザンチーズ	大さじ1

### 作り方

- ①ブロッコリーの房を分ける。
- ②ブロッコリーの茎の皮をむいてせん切りにし、①と一緒にラップをして、レンジ(600W)で3~4分加熱する。
- ③ウインナーを斜めに切る。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、ウインナー、ブロッコリー、コーンを炒め、塩で調味する。仕上げにパルメザンチーズをかける。

## 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