

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~

## 炒めネギと鶏肉のスープ煮



生活に1つ加える健康習慣  
敦賀市公認キャラクター「ツツガ君」



1人あたり	
エネルギー	261kcal
たんぱく質	14.6g
脂質	17.5g
炭水化物	7.1g
食塩相当量	0.2g
野菜量	110g

ネギを炒めることによって甘さが引き立ちます。  
鍋ひとつでできるので、洗い物も楽ちん♪

## 1日350gの野菜で健康になろう!

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皿プラスすることから始めましょう!

小鉢一皿分の野菜量の目安は、約70gです

例えば



野菜サラダ



きゅうりの酢の物



きんぴらごぼう

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

## 炒めネギと鶏肉のスープ煮

### 材料 (4人分)

・白ネギ	2本	・塩、こしょう	適量
・鶏もも肉	320g	・ごま油	大さじ1
・白菜	1/8株	・せん切りしょうが	1かけ分
・サラダ油	大さじ1	・水	3カップ
・酒	大さじ4		

### 作り方

- ① 白ネギは3cmの長さにぶつ切り、鶏もも肉、白菜は一口大に切る。
- ② 鍋にサラダ油を中火で熱し、白ネギを炒める。さらに白菜も加え、酒を加えてふたをし、弱火で15分ほど蒸し煮にする。
- ③ 水と鶏もも肉を加え、15分くらい弱火で煮たら、塩、こしょう、ごま油で味をととのえる。
- ④ 器に盛り、せん切りしょうがを散らす。

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