

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~

## 海鮮ネギちぢみ



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	359kcal
たんぱく質	18.0g
脂質	14.7g
炭水化物	38.4g
食塩相当量	1.5g
野菜量	70g

1品で主食、主菜、副菜が食べられる!  
具材を変えると大人向きや子供向きに!!

## 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!



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「ツツガ君」

地場野菜を使って<sup>プラス</sup>+1皿の野菜



# 市民の台所

敦賀合同青果株式会社

## 海鮮ネギちぢみ

### 材料 (2人分)

A	青ネギ	100g	B	小麦粉	1/2カップ
	キャベツ	40g		片栗粉	大さじ3強
	とろろ昆布	5g		水	1/4カップ
	シーフードミックス	100g		卵	1個
	とろけるチーズ	50g		C	ポン酢
・ごま油	小さじ2	すりごま	小さじ1		

### 作り方

- ①青ネギを小口切り、キャベツはみじん切りにする。とろろ昆布はほぐす。
- ②Bを混ぜ合わせ、さらにAを入れ混ぜる。
- ③フライパンにごま油をひき、中火で3分焼く。ふたをして弱火で3分焼き、裏返して中火で5分焼く。
- ④つけダレ用にCを混ぜる。

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