

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～

オクラと豆腐のサラダ



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	172kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	12.8g
炭水化物	8.1g
食塩相当量	1.0g
野菜量	85g

オクラとトマト、豆腐を梅干しで味付けしたサラダです。
さっぱりとして食べやすいです!

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

オクラと豆腐のサラダ

材料 (2人分)

・オクラ	6本 (60g)	A	梅干し	半個 (5g)
・木綿豆腐	1/2丁 (150g)		しょうゆ	小さじ1
・えのき	1/2袋 (40g)		だし汁	小さじ1
・トマト	1/2個 (70g)		酢	大さじ1
・大葉	3枚 (1.5g)		オリーブオイル	大さじ1

作り方

- ① 豆腐は水切り(ペーパーに包んで600Wレンジ1分)してから、一口大に切る。
 - ② オクラは、塩(分量外)をまぶして茹でる。大葉は細かく刻む。えのきは3等分にして茹でる。トマトはへたをとり、一口大に切る。
 - ③ ボウルにAの調味料を混ぜて、①②を和える。
- ※お好みで、かつお節とのりをかけてもOK!!

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

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



淡色野菜

- ・ビタミンCが多い
- ・野菜の中身も色が薄い

1日**230g**以上
(小鉢3皿)



例)
キャベツ
玉ねぎ
レタス
ごぼう

レシピの感想を書いて
賞品をGETしよう!



敦賀市プラス1レシピ で検索