

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~

ピーマンのナポリタン風



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	158kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	2.0g
炭水化物	8.4g
食塩相当量	0.9g

野菜量 **110g**  
(小鉢1.6皿分)

おもな材料



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「ツメガ君」

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

ピーマンのナポリタン風

## 材料 (2人分)

・ピーマン	4個
・玉ねぎ	小1/2個
・ソーセージ	2本 (40g)
・サラダ油	大さじ1
・ケチャップ	大さじ1と1/2
・ウスターソース	大さじ1/2

## 作り方

- ① ピーマンは乱切り、玉ねぎは5mm幅のくし形に切り、ソーセージは斜め5mm幅に切る。
- ② 玉ねぎ、ソーセージを先に炒め、さらにピーマンを加え、約1分間炒める。
- ③ ケチャップ、ウスターソースを加え、全体に絡めながら1~2分間炒め合わせる。

## 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

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

敦賀市健康推進課