

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~

## レタスのそうめんチャンプルー



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	343kcal
たんぱく質	12.6g
脂質	13.9g
炭水化物	38.5g
食塩相当量	2.1g

野菜量 70g  
(小鉢1皿分)

おもな材料



## 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(70g)プラスすることから  
始めましょう!

【手軽に摂れる!生野菜70gの目安量】



ミニトマト約7個



ブロッコリー約4個



きゅうり中1本

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」]

プラス  
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

## レタスのそうめんチャンプルー

### 材料 (3人分)

・レタス	約7枚	A	・鶏がらスープ	小さじ2
・そうめん	3束		・塩	小さじ1/2
・豚バラ	70g		・こしょう	少々
・卵	2個		・青じそ	1枚~
・サラダ油	小さじ1			

### 作り方

- ① そうめんを固めに茹でる。
- ② 豚バラを炒め、火が通ったら、そうめんとレタスを入れ、さっと炒める。
- ③ ②に炒り卵とAを入れ、炒り卵を作っておく。
- ④ ③を器に盛り、せん切りした青じそを上のにのせる。

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