

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~

ナスとサバ缶のチーズ焼き



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	218kcal
たんぱく質	17.4g
脂質	12.0g
炭水化物	9.4g
食塩相当量	1.5g

野菜量 100g
(小鉢1.4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

ナスとサバ缶のチーズ焼き

材料 (2人分)

・ナス	2個 (140g)
・サバ缶(水煮)	100g (1缶)
・プチトマト	6個
・ピザ用チーズ	50g
・ケチャップ	大さじ1と1/3

作り方

- ① ナスを1cmの輪切りにして水にさらす。プチトマトはヘタをとって縦半分に切る。
- ② 耐熱容器にナスを並べ、ラップをかけ、電子レンジ600Wで2分、加熱する。(水が出たら捨てる)
- ③ ②のナスの上にほぐしたサバ缶、ケチャップ、プチトマト、ピザ用チーズをのせる。
- ④ オーブントースター1000Wで5分焼く。

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

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