

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~

玉ねぎと豆腐のチョレギサラダ



生活に1つ加える健康習慣
敦賀市公認キャラクター「ツメガ君」



1人あたり	
エネルギー	111kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	7.4g
炭水化物	6.8g
食塩相当量	0.4g

野菜量 70g
(小鉢1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^{プラス}+1皿の野菜



市民の台所

敦賀合同青果株式会社

玉ねぎと豆腐のチョレギサラダ

材料 (2~3人分)

・玉ねぎ	中1/2個	A	・ぼん酢	大さじ1
・レタス	4枚		・ごま油	大さじ1
・豆腐	150g		・白ごま	大さじ1
・カニカマ	4本		・砂糖	小さじ1/2
・かつお節	1袋		・韓国のに	お好みで

作り方

- ① 玉ねぎを薄く切り、ちぎったレタスと混ぜ、皿に盛る。
- ② ①の上に切った豆腐と、ほぐしたカニカマ、かつお節をのせる。
- ③ Aを混ぜ合わせたものにかけて、韓国のにを散らす。

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