

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~

くし形キャベツのステーキ



生活に1つ加える健康習慣
敦賀市公認キャラクター「ツヌガ君」



1人あたり	
エネルギー	256kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	25.1g
炭水化物	6.4g
食塩相当量	0.9g
野菜量	100g

超お手軽レシピ!
素材の味が引き立つ1品です!

1日350gの野菜で健康になろう!

成人一日あたりの野菜摂取目標量は**350g!**
朝食1皿・昼食2皿・夕食2皿を目安にしましょう!

【調理前】
野菜 350g



=

【調理後】
小鉢1皿(約70g)×5皿



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「ツヌガ君」

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

くし形キャベツのステーキ

材料 (2人分)

- ・キャベツ 1/4個 (200g)
- ・サラダ油 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① キャベツは芯をつけたまま2~4等分のくし形に切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、よく熱する。
- ③ キャベツの切り口を下にして並べ、強火で2~3分焼く。裏返してさらに2~3分焼く。
- ④ マヨネーズとしょうゆを混ぜたものを添える。

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

敦賀市健康推進課