

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~

かぶときゅうりの梅和え



生活に1つ加える健康習慣
敦賀市公認キャラクター「ツナガ君」



1人あたり	
エネルギー	16kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.1g
炭水化物	3.7g
食塩相当量	0.9g
野菜量	85g

切って、たたいて、冷やすだけ!ごはんも進みます。

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

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「ツナガ君」

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

かぶときゅうりの梅和え

材料 (2人分)

・きゅうり	1本(100g)
・かぶ	1個(70g)
・梅干し	1個
・生姜	1/2片(6g)
・スプラウト(カイワレ大根でも可)	少々

作り方

- ① かぶはくし形に切り、きゅうりはビニール袋に入れて、麺棒でたたく。
- ② 生姜はせん切りにする。
- ③ 種を除いた梅干し・かぶ・生姜を袋に入れてもむように混ぜ、冷やす。
- ④ ③を器に盛りつけ、スプラウトを上のにせる。

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

敦賀市健康推進課