

イキイキ健活!

プラス1レシピ

～今より**プラス1皿**の野菜をとろう～

長寿丼



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(ごはん含)	
エネルギー	460cal
たんぱく質	19.7g
脂質	9.8g
炭水化物	73.3g
食塩相当量	1.4g
野菜量	70g

オクラ、長芋、納豆、なめことネバネバ食材を集めました。
栄養豊富な食材をさっぱりと食べられます。

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

長寿丼

材料 (2人分)

・長いも	約8cm (100g)
・オクラ	8本 (80g)
・納豆	1パック (60g)
・なめこ	60g
・塩昆布	10g
・温泉卵	2個 (100g)
・めんつゆ	大さじ1

♪温泉卵の作り方♪

卵がかぶるくらいの水を沸騰させ、沸騰したら、火を止めて15分まつ。

作り方

- ① 長いもは皮をむいて1cm角、オクラは茹で、へたを取って小口切りにする。
- ② なめこを沸騰したお湯に入れて茹でる。
- ③ 器にご飯をよそい、長いも、オクラ、納豆、なめこ、塩昆布、真ん中に温泉卵を落とし、めんつゆをかける。

1日350gの野菜で健康になろう!

～何をどれくらい食べたらいいの?～

緑黄色野菜

- ・カロテンが多い
- ・野菜の中身も色が濃い



淡色野菜

- ・ビタミンCが多い
- ・野菜の中身も色が薄い

1日**120g**以上
(小鉢2皿)



例)
かぼちゃ
にんじん
トマト
ブロッコリー

1日**230g**以上
(小鉢3皿)



例)
キャベツ
玉ねぎ
レタス
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