

イキイキ健活!

プラス1レシピ

~今より+1皿の野菜をとろう~

ほうれん草のみぞれ和え



生活に1つ加える健康習慣
敦賀市公認キャラクター「ツヌガ君」



1人あたり	
エネルギー	90kcal
たんぱく質	18.2g
脂質	1.3g
炭水化物	0.5g
食塩相当量	0.7g
野菜量	70g

あっさりしているので、食欲がない時でも食べやすいです。
しらすが入っているので、不足しがちなカルシウムもとれます。

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「ツヌガ君」

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

ほうれん草のみぞれ和え

材料 (4人分)

・ほうれん草	1束 (200g)
・大根おろし	80g
・しらす干し	30g
・しょうゆ又はぽん酢	大さじ1

作り方

- ①ほうれん草は茹がいて 2~3cmの長さに切る。
- ②大根をすりおろす。
(水気を軽く切る)
- ③ほうれん草、大根おろし、しらす干しを混ぜ合わせる。
- ④しょうゆ又はぽん酢をお好みでかける。

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