

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~

ほうれん草ののり巻き



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	108kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	5.3g
炭水化物	6.5g
食塩相当量	1.0g
野菜量	100g

見た目がかわいく、お子さんもつつい手を伸ばしそうな一品。
チーズも入っているので、カルシウムもとることができます。

イキイキ健活!



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^{プラス}+1皿の野菜



市民の台所

敦賀合同青果株式会社

ほうれん草ののり巻き

材料 (2人分)

・ほうれん草	1束 (200g)
・かにかまぼこ	4本
・スライスチーズ	2枚
・焼き海苔	全型1枚
A [かつお節	1袋
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ①ほうれん草を茹で、2cmほどの長さに切り、固く絞る。
- ②①をAで和える。
- ③まきす(ラップでも可)を用意し、のり、チーズ、②、かにかまぼこをのせて、巻いて切る。

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



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