

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~

小松菜とひじきの中華風サラダ



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	
エネルギー	79kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	4.9g
炭水化物	7.5g
食塩相当量	1.6g
野菜量	75g

桜えびの乾煎りがポイント!
乾煎りすることで桜えびの香りが引き立ちます。

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(70g)をプラス!

【手軽に摂れる! 生野菜70gの目安量】



ミニトマト約7個



ブロッコリー約4個



きゅうり中1本

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

小松菜とひじきの中華風サラダ

材料(4人分)

・乾燥ひじき	15g	A	しょうゆ	大さじ1と1/2
・えのき	1袋		酢	大さじ2
・小松菜	1袋		ごま油	大さじ1と1/2
・桜えび	10g		砂糖	小さじ1
			豆板醤	小さじ1

└ ※辛さはお好みでなくてもOK!

作り方

- ① ひじきは水に浸してもどし、茹でて水気を切っておく。
- ② 桜えびをフライパンで乾煎りし、Aの調味料でつけておく。
- ③ えのきは石づきを取り、長さを半分にし、さっと茹でる。小松菜も茹でて、水気を絞り、2cmに切る。
- ④ ①、③を②で和える。

レシピの感想募集中!
期間限定(抽選)で
賞品プレゼント!



敦賀市プラス1レシピで検索

敦賀市健康推進課