

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~

## 白菜とベーコンのほっこりスープ



生活に1つ加える健康習慣  
【敦賀市公認キャラクター「ツツガ君」】



1人あたり	
エネルギー	143kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	4.5g
炭水化物	23.1g
食塩相当量	0.6g
野菜量	100g

スープに白菜の旨味がしみ出たやさしい味です。  
からだが温まります。

## 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



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「ツツガ君」】

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

## 白菜とベーコンのほっこりスープ

### 材料 (2人分)

A	白菜	200g
	コーン缶	55g
	ベーコン	15g
	コンソメ	2g
	水	3/4カップ
	・塩、黒こしょう	各少々

白菜があまったら・・・

即席漬けを作ってみよう!  
・白菜(1/8株)  
・塩(小さじ1~)  
・砂糖(ひとつまみ)  
・塩コンブ(5g)  
・しょうがのせんぎり(1かけ)

### 作り方

- ①白菜の茎は繊維に沿って細切りに、葉はざく切りにする。  
ベーコンは細切りにしておく。
- ②鍋にAを入れて、中火で15分ほどふたをして煮る。
- ③味をみて塩、黒こしょうを加える。

袋に一口大に切った白菜と塩、砂糖を入れ、よくもみ30分おく。  
塩コンブとしょうがも加え、よくもんだら完成。

ポイント!  
ごま油をたらすとサラダ風に!

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