

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～

## オクラと豆腐のサラダ



生活に1つ加える健康習慣  
敦賀市公認キャラクター「ツツガ君」



|       |         |
|-------|---------|
| 1人あたり |         |
| エネルギー | 172kcal |
| たんぱく質 | 7.4g    |
| 脂質    | 12.8g   |
| 炭水化物  | 8.1g    |
| 食塩相当量 | 1.0g    |
| 野菜量   | 85g     |

オクラとトマト、豆腐を梅干しで味付けしたサラダです。  
さっぱりとして食べやすいです!

イキイキ健活!

地場野菜を使って**プラス1皿**の野菜



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」



# 市民の台所

敦賀合同青果株式会社

## オクラと豆腐のサラダ

### 材料 (2人分)

|       |             |   |         |         |
|-------|-------------|---|---------|---------|
| ・オクラ  | 6本 (60g)    | A | 梅干し     | 半個 (5g) |
| ・木綿豆腐 | 1/2丁 (150g) |   | しょうゆ    | 小さじ1    |
| ・えのき  | 1/2袋 (40g)  |   | だし汁     | 小さじ1    |
| ・トマト  | 1/2個 (70g)  |   | 酢       | 大さじ1    |
| ・大葉   | 3枚 (1.5g)   |   | オリーブオイル | 大さじ1    |

### 作り方

- ① 豆腐は水切り(ペーパーに包んで600Wレンジ1分)してから、一口大に切る。
- ② オクラは、塩(分量外)をまぶして茹でる。大葉は細かく刻む。えのきは3等分にして茹でる。トマトはへたをとり、一口大に切る。
- ③ ボウルにAの調味料を混ぜて、①②を和える。  
※お好みで、かつお節とのかけてもOK!!

## 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