

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~

野菜たっぷり! 簡単ドライカレー



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	232kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	12.7g
炭水化物	18.7g
食塩相当量 (ごはんは除く)	2.2g

野菜量 **98g**
(小鉢1.4皿分)

おもな材料



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

野菜たっぷり! 簡単ドライカレー

材料 (3人分)

・ピーマン	4個	A	・カレールウ	2欠片
・人参	1/2本		・ケチャップ	大さじ1
・玉ねぎ	1/2玉		・ウスターソース	大さじ1
・合挽き肉	140g		・砂糖	小さじ1
・にんにく	1欠片			
・サラダ油	大さじ1			
・ごはん	お好みの量			

作り方

- ①すべての野菜をみじん切りにする。
- ②にんにくを油で炒め、そこに合挽き肉、きざんだ野菜も加えて炒め合わせる。
- ③②にAを入れ、溶かすように混ぜ合わせる。
- ④ごはんを盛り、上にかける。

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