

イキイキ健活!

# プラス1レシビ

~今より<sup>プラス</sup>1皿の野菜をとろう~

## にんじんと鶏肉のサラダ



生活に1つ加える健康習慣  
敦賀市公団キャラクター「ツメガ蝶」



1人あたり	
エネルギー	162kcal
たんぱく質	13.9g
脂質	7.1g
炭水化物	8.7g
食塩相当量	0.9g

野菜量 **90g**  
(小鉢1.3皿分)

おもな材料



イキイキ健活!

地場野菜を使って<sup>プラス</sup>1皿の野菜



プラス1

生活に1つ加える健康習慣  
敦賀市公団キャラクター「ツメガ蝶」



# 市民の台所

敦賀合同青果株式会社

## にんじんと鶏肉のサラダ

### 材料 (4人分)

・にんじん	240g	・ちりめんじゃこ	20g
・玉ねぎ	120g	A 酢	大さじ4
・ささみ肉	2本	B レモン汁	少々
A 酒	大さじ1	オリーブオイル	大さじ3
塩	少々	・白ごま	適量
こしょう	少々	・パセリ	適量

### 作り方

- ① にんじんはせん切り、玉ねぎは薄切りにして塩少々をふり、しんなりしたら絞る。
- ② ささみはフォークで数カ所穴をあける。Aで下味をつける。ラップをして電子レンジ600wで3分程度加熱してほぐす。
- ③ ちりめんじゃこは、から炒りしておく。
- ④ ボウルにBの調味料と②の蒸し汁を合せて、①～③と白ごまを和える。お好みでみじん切りパセリをちらす。

## 1日350gの野菜で健康になろう!

目標とする野菜摂取量は1日350g以上ですが  
福井県民は約80g不足しています。

まずは小鉢1皿 (70g) プラスすることから  
始めましょう!

【手軽に摂れる!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