

か ら だ

KARADAのために

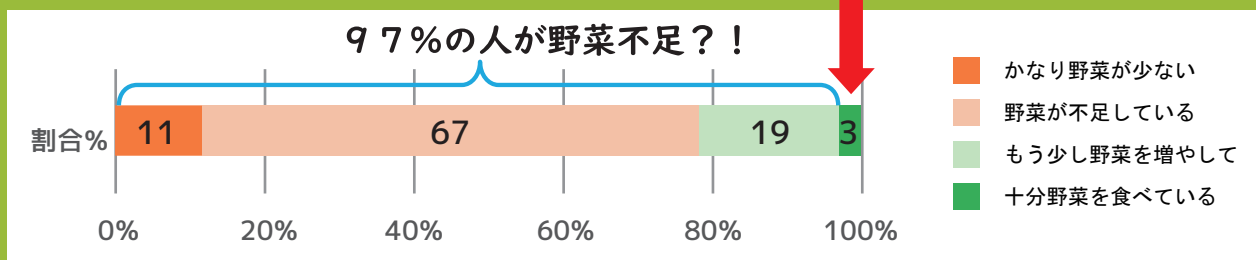
# 野菜たべている？



## 野菜摂取量 目標は 1 日 350g

両手に3杯が目安です

R4年10月に、魚津市内で355名(平均年齢51.7歳)の方に野菜がとれているか測定\*したところ「十分野菜を食べている(濃い緑)」と判定されたのは、**わずか3%**(11人)でした。



\*手のひらで野菜摂取量を推定する機器「ベジチェック®」で測定

## からだよろこぶ飲食店メニュー

市内の飲食店の皆様が紹介する健康メニューです。(レシピは裏面)  
市民の皆様に健康情報とともに紹介します。

募集

市内の飲食店の皆様へ、おすすめの健康メニューをぜひ紹介させてください！  
【問合せ】魚津市健康センター TEL 0765-24-3999

# 魚津の飲食店がつくる やさしいがとれるレシピ



今回のレシピ提供は  
Café&animo 加藤さん(左)

〒937-0801 魚津市新金屋2-8-1

銀河食堂 掛 盛永さん(右)

〒937-0051 魚津市駅前新町5番30号



## お野菜たっぷりタコライス

### ■材料

ごはん……………2合  
合いびき肉……………200g  
玉ねぎ……………1/2個  
油……………大さじ1  
A おろしにんにく…小さじ1  
ケチャップ……………大さじ4  
ウスターソース……大さじ2  
塩・こしょう……少々  
カレー粉……………小さじ1/2  
レタス……………2~3枚  
ミニトマト……………8個  
とろけるチーズ……20g  
アボガド……………1/2個

### ■作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、レタスはせん切り、ミニトマトは4等分に切る。
- ②Aの調味料を混ぜておく。
- ③タコミートを作る。フライパンに油大さじ1を入れ、ひき肉・玉ねぎの順に炒める。
- ④火が通ったら、塩・こしょうを入れ、Aを入れ少し煮詰める。
- ⑤器に、ごはん、タコミート、レタス・チーズ・トマト・アボガドを盛り付け出来上がり。

## ハニーレモン漬け

### ■材料

にんじん……………50g  
オレンジ……………1個分  
玉ねぎ……………1/2個  
はちみつ……………大さじ3  
レモン汁……………大さじ1  
A 酢……………大さじ3  
塩……………小さじ1/2  
ミント……………適量

### ■作り方

- ①にんじんは皮むき器で、うす切りにする。
- ②オレンジは、皮・薄皮をとる。
- ③Aを合わせる。
- ④③ににんじん・オレンジ・ミントを入れ漬ける。

## にんじンドレッシング

### ■材料

にんじん……………150g  
玉ねぎ……………1/2個  
レモン……………1/2個分  
酢……………大さじ4  
A 砂糖……………大さじ1  
塩……………小さじ1  
オリーブオイル…大さじ6  
ミント……………適量

### ■作り方

- ①にんじん・玉ねぎをフードプロセッサーでペースト状にする。
- ②Aを合わせる。
- ③①と②を合わせる。



からだよろこぶ飲食店メニュー

作り方Youtube動画はこちら