

食べて体感!

いしかわ ヘルシー & デリシャスメニュー

石川県では「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」を開発・普及しています!

中華



エビチリソース

主菜・副菜・主食を
そろえたメニュー!!

材料(2人分)

・殻付きえび	75g (正味)	・スープ	100ml
・油	大さじ1	・塩	小さじ1/6(1g)
・しょうが(みじん切)	小さじ1	・砂糖	小さじ1
・にんにく(みじん切)	小さじ1/2	・うま味調味料	少々
・長ねぎ(みじん切)	1/2 本分(30g)	・こしょう	適量
・豆板醤	小さじ1/2	・水溶き片栗粉	適量
・ケチャップ	大さじ1	・酢	小さじ1/2
・酒	大さじ1	・ラー油	適宜
		・ブロッコリー	50g

作り方

- 1 えびのひげと足を切り、背に包丁を入れて背わたを抜いて水洗いし、水気を切る。
- 2 1をゆでて七分通り火を通す。
- 3 鍋に油を入れて、豆板醤・しょうが・にんにく・ケチャップを炒め、長ねぎと酒とスープを加える。さらに塩、砂糖、うま味調味料、こしょうを加え、2を入れて味をととのえながら少し煮込む。
- 4 仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけ、酢とラー油を加えて、仕上げる。
- 5 ブロッコリーをゆでて添える。

きのこベーコンのウフココット



洋食

豚肉のすき煮



和食

石川県 健康推進課
ホームページ

レシピ集のPDFファイルをダウンロードできます。印刷してご活用ください!

<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/healthydelicious.html>

日本最大の
料理レシピサイト
「クックパッド」

クックパッドに「ヘルシー&デリシャスのキッチン」を開設しました!!
ぜひ、ご覧ください。 つくれぽも募集中♪

<http://cookpad.com/kitchen/11876368>

合わせて
チェック
しよう!

健診データ
しっとくナビ

あなたの健診結果を入力し、今後10年間に心筋梗塞や脳卒中を起こす確率をチェック
どのような生活改善が必要なのか考えるきっかけに!

<http://www.shittoku-navi.com>

もっと野菜
プロジェクト

成人の野菜の摂取量は1日350g以上が目安です。

<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/mottoyasai.html>