



栃木市マスコットキャラクター
とち介

野菜を 食べよう



野菜で健康生活

大人が1日に必要な
野菜の摂取量は350g。
これは日本人の
平均摂取量にもう1皿
加えた量に相当します。



ご家庭で簡単においしくできるオリジナルレシピをご紹介します。

ニラとさつま揚げ入りチヂミ



1人分の栄養価	野菜の量：90g
エネルギー：284 kcal	たんぱく質：6.9g
脂質：7.7g	塩分：1.5g

♣ ♣ おすすめポイント ♣ ♣

・表面がパリパリ、中はモチモチです



カット野菜や冷凍野菜を使用した簡単にできる野菜摂取方法を紹介した動画を作成しました！ぜひご覧ください。

栃木市健康増進計画
栃木市食生活改善推進員協議会
栃木市健康増進課 25-3511

【材料名 分量（2人分）】

	ニラ	1/2 束 (50g)
	玉ねぎ	80g
	にんじん	1/3 本 (50g)
	さつま揚げ	1 枚 (30g)
	干しえび	大さじ1 (6g)
A	水	100ml
	小麦粉	50g
	片栗粉	40g
	中華だし (顆粒)	小さじ 1/2 弱 (1g)
	しょうゆ	小さじ 1/2 (3g)
	ごま油	大さじ1 (12g)
タレ	しょうゆ	小さじ1 強 (8g)
	酢	小さじ1 強 (6g)
	砂糖	小さじ1 弱 (2g)
	ラー油	少々

作り方

- ① ニラは長さ 3 cm に切り、たまねぎはうす切りにする。にんじんは長さ 5 cm のせん切りに、さつま揚げは細切りにする。
- ② A のつなぎの材料をボウルに入れて、混ぜておく。
- ③ ① と干しえび、② を入れて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油をしき、③ を広げて入れ、中火にし蓋をして数分焼く。
- ⑤ 固まってきたら蓋を取りひっくり返して両面焼く。両面カリッと焼けたら出来上がり。