



栃木市マスコットキャラクター
とち介

野菜を 食べよう

毎日野菜を
+1
プラス1皿

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。

あまいかぼちゃのサラダ



1人分の栄養価	野菜の量：80g
エネルギー：89kcal	たんぱく質：1.3g
脂質：4.0g	塩分：0.6g

♣️ ♣️ おすすめポイント ♣️ ♣️

- ・かぼちゃとにんじんは電子レンジで柔らかくしてもOK！
- ・ハムとコーンを入れても色合いがきれいです。



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）】

かぼちゃ	100g
にんじん	30g
きゅうり	30g
マヨネーズ	小さじ2と1/2（10g）
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① かぼちゃは皮のまま2cm角に切る。
にんじんはいちょう切りにし、各々ゆでる。
- ② きゅうりは長さ2mmの輪切りにし、塩でもみ、水気を切る。
- ③ 冷めた①と②を混ぜ、塩・こしょう・マヨネーズで和える。

