



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。

夏野菜の粒マスタード塩麹和え



※写真は4人分です

1人分の栄養価	野菜の量：75g
エネルギー：148kcal	たんぱく質：1.2g
脂質：13.5g	塩分：0.8g

♣️ ♣️ おすすめポイント ♣️ ♣️

- ・素揚げすることで調味料がからみやすいです



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
下野農業協同組合
栃木市健康増進課 25-3511

【材料名 分量（2人分）】

なす	1/2 本（40g）
ズッキーニ	1/5 本（40g）
おくら	2 本（20g）
パプリカ（黄）	30g
ミニトマト	2 個（20g）
A 粒マスタード	小さじ 1（5g）
塩麴	小さじ 1（7g）
揚げ油	適量

作り方

- ① なす、ズッキーニ、パプリカは食べやすい乱切りにする。おくらは長さ半分に切り、ミニトマトは切れ目を入れる。
- ② A の材料をボウルに入れて、混ぜておく。
- ③ ①を 180 度の油で素揚げしてキッチンペーパーに広げる。粗熱がとれたら②に入れて混ぜ合わせる。

