



栃木市マスコットキャラクター
とち介

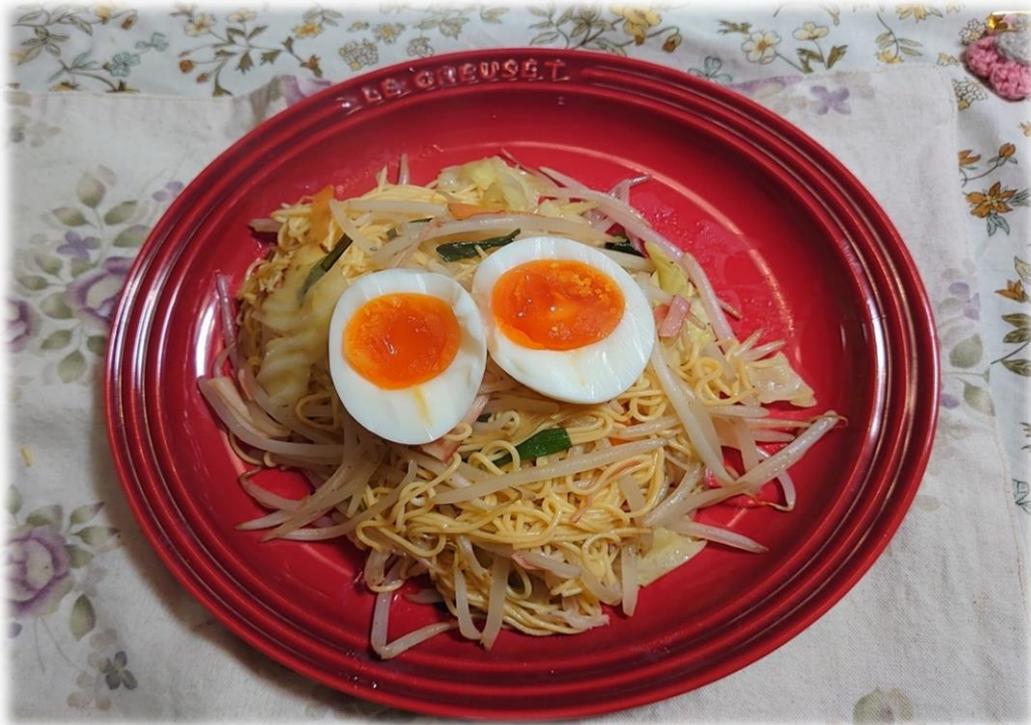
野菜を 食べよう

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。

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。

豆腐そうめんチャンプルー



1人分の栄養価	野菜の量：125g
エネルギー：354kcal	たんぱく質：22.3g
脂質：21.1g	塩分：2.4g

♣️ ♣️ おすすめポイント ♣️ ♣️

- 野菜とたんぱく質がしっかりとれるメニューです
- カット野菜を使用して作ることもできます



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
栃木県栄養士会県南支部
栃木市健康増進課 25-3511

【材料名 分量（2人分）】

豆腐そうめん	2パック
※ [もやし	120g（1/2袋）
キャベツ	1枚（80g）
ニラ	20g（4本）
にんじん	20g（1cm）
※カット野菜（野菜炒め用）	1袋で代用できます
豚ひき肉	60g
ごま油	大さじ1（12g）
塩・こしょう	適量
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ2（42g）
温泉卵または半熟卵	2個
かつお節	適量
青ねぎ	適量

作り方

- ① 豆腐そうめんをザルにあけ、水を切っておく。
- ② キャベツは一口大に切り、ニラは長さ3cmに切る。にんじんはせん切りにする。もやしはザルにあけ、よく洗っておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を入れて炒める。
- ④ ③のひき肉に火が通ったら、②を加えて炒める。
- ⑤ 野菜がしんなりしたら、①とめんつゆを入れてさっと炒める。※好みに、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑥ お皿に盛りつけ、かつお節、小口切りにした青ネギをちらし、卵をのせる。
※写真は半熟卵です。