



栃木市マスコットキャラクター  
とち介

# 減塩・野菜 レシピ

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。



## にんじんのドレッシング和え



1人分の栄養価

エネルギー：74 kcal

脂 質：2.9 g

野菜の量：90 g

たんぱく質：3.4 g

塩 分：0.7 g

### ♣️ ♣️ おすすめポイント ♣️ ♣️

- ・黒ごまがアクセントとなり、薄味でも美味しく食べることができます。



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。

📺動画はこちら

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）】

水菜	20g	
にんじん	1本（120g）	
枝豆	40g（さやを取り除いた重量）	
ごま油	小さじ1/2（2g）	
炒りごま（黒）	小さじ1（2g）	
A	和風だし（顆粒）	小さじ2/3（2g）
	水	大さじ1（15g）
	酢	大さじ2（30g）
	塩	少々

## 【作り方】

- ① 水菜は長さ2cmに切る。にんじんは長さ3cmの千切りにする。
- ② にんじんをごま油でしんなりする程度に炒めてAのだし汁を入れる。
- ③ 枝豆は塩ゆで（分量外）にして、うす皮をとる。
- ④ ②のにんじんの粗熱がとれたら、Bと和えて、③と水菜を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、上から黒ごまをふりかける。

