



栃木市マスコットキャラクター
とち介

減塩・野菜 レシピ



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。



大根の皮と鯖の水煮の炒め物



【1人分の栄養価】	野菜ときのこの量：90g
エネルギー 157kcal	たんぱく質 16.3g
脂質 7.8g	食塩相当量 1.1g

♣️♣️おすすめポイント♣️♣️

・ツナ缶でも美味しくできます



すぐに取り組める減塩方法や野菜の
摂取方法を動画にまとめました。
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）】

ニラ	1/2束（50g）
大根の皮	50g
にんじん	30g
しめじ	1/2パック（50g）
鯖缶（水煮）	1缶弱（140g）
オイスターソース	小さじ1弱（8g）

【作り方】

- ① 大根は長さ5cmの輪切りにする。皮をかつらむきにし、幅2mm程度の千切りにする。
- ② にんじんは長さ5cmの千切りに、ニラは長さ5cmに切る。しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ③ 鯖缶は身と汁に分けておく。
- ④ フライパンに①とにんじん、しめじを炒め、好みの硬さになったら鯖を加える。身を崩さない程度に炒め、最後にニラを加え、オイスターソースを入れて軽く炒める。

