



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。




## 野菜たっぷりすいとん豆乳鍋



【1人分の栄養価】	野菜ときのこの量：210g
エネルギー 440kcal	たんぱく質 19.9g
脂質 10.1g	食塩相当量 1.6g

### ♣️ ♣️ おすすめポイント ♣️ ♣️

- 野菜を具沢山にすることで旨味がたっぷり出て、塩分が控えられます
- 栃木の食材を使って手軽に美味しく作れます



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)】

小麦粉	1カップ (110g)	A	だし昆布	12cm程度
お湯	80ml		水	500ml
鶏もも肉	100g		かつお節	10g
かぼちゃ	100g		しょうゆ	大さじ1 (18g)
白菜	1/2枚 (60g)		豆乳	160ml
長ねぎ	60g			
大根	40g			
にんじん	40g			
ごぼう	10cm (20g)		レモン又はゆず	少々
小松菜	1株 (40g)		根しょうが	少々 (すりおろす)
しめじ	1/2パック (60g)			

## 【作り方】

- ① 小麦粉とお湯を合わせて、耳たぶより少し柔らかい硬さのすいとん生地を作る。
- ② かぼちゃは2cm角に切り、電子レンジ (500W・2分) で温める。  
※加熱時間はご家庭の電子レンジに合わせて調節してください。
- ③ 沸騰したお湯に薄く伸ばした①の生地をちぎって入れ、浮いてきたら取り出しておく。  
(ちぎると味がしみこみやすくなる)
- ④ 白菜は芯と葉に分けて長さ3cmに切る。長ねぎは斜め切りにする。大根とにんじんはスライサーで長さ5cm程度にむく。ごぼうは長さ5cmの千切りにする。小松菜は長さ3cmに切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ⑤ 鍋にAのだし汁、野菜としめじ、一口大に切った鶏肉を入れて煮立たせ、あくをとる。しょうゆ、根しょうが、すいとんを入れて10分程度煮込む。
- ⑥ 火が通ったら豆乳を加えてひと煮立ちしたら完成。  
好みでレモンやゆずを絞る。

