



栃木市マスコットキャラクター
とち介

減塩・野菜 レシピ

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。

 

新たまねぎを使用した

かぼちゃサラダのロールパンサンド



【1人分の栄養価】	野菜量：130g
エネルギー	397kcal
たんぱく質	15.1g
脂質	18.1g
食塩相当量	1.6g

♣️ ♣️ おすすめポイント ♣️ ♣️

- ・お好みでレーズンを入れてもOK！
- ・朝ご飯にぴったりのレシピです。



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)】

ロールパン	2個 (120g)
かぼちゃ	100g
きゅうり	1/2本 (50g)
新たまねぎ	1/6個 (30g)
塩	少々
卵	1個 (60g)
ハム	2枚 (20g)
チーズ	個包装1個 (15g)
マヨネーズ	大さじ1と小さじ1 (16g)
レタス	2枚 (80g)

【作り方】

① かぼちゃは、種を取り、乱切りにする。

電子レンジ (600W・5分) で加熱し、柔らかくなったらつぶして冷ます。

※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。

② 卵はゆでて粗みじんに切る。ハムとチーズは、長さ6~7mm角に切る。きゅうりは長さ2mmの輪切り、たまねぎはみじん切りにして塩をまぶす。

③ 材料を全てボールに入れて、マヨネーズで和える。

④ ロールパンの中央に切れ目を入れて、③を挟む。皿に盛り、レタスを添える。

