



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。

 

## 変わりニラ玉



【1人分の栄養価】	野菜量	85g
エネルギー	296kcal	たんぱく質 14.4g
脂質	18.4g	食塩相当量 1.3g

### ♣️♣️おすすめポイント♣️♣️

- ・オイスターソースでうまみを出しています。
- ・丼ものにしても美味しく食べることができます。



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束 (100g)
にんじん	1/3本 (40g)
ねぎ	1/3本 (30g)
豚肉	60g
A	酒 大さじ1/2 (8g)
	しょうゆ 小さじ1 (6g)
	片栗粉 大さじ2 (24g)
春雨	10g
卵	2個
油	大さじ1 (12g)
B	砂糖 大さじ1/2強 (5g)
	オイスターソース 大さじ1/2 (9g)
こしょう	少々

## 【作り方】

- ① 豚肉はAで揉みこんでおく。春雨は水で戻し、長さ4cmに切る。
- ② ニラは長さ3cmに切り、にんじんは長さ3cmの千切り、ねぎは長さ3cmの斜め切りにする。
- ③ フライパンに油 (大さじ1/2) をしき、炒り卵を作り、他の皿に移しておく。
- ④ ③で使用したフライパンに油 (大さじ1/2) をしき、豚肉とにんじんを炒め、火が通ったらニラとねぎを炒める。
- ⑤ ④に春雨とBを入れて、こしょうで味を整え、③の卵を軽く合わせる。



栃木市マスコットキャラクター  
とち介



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