



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。

栃木の野菜たっぷり簡単料理！！



【 1人分の栄養価 】	野菜の量： 256g
エネルギー 201kcal	たんぱく質 6.5g
脂質 8.5g	食塩相当量 0.6g

❀おすすめポイント❀

- ・ チーズは、とろけるチーズでもOK



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)】

トマト	1個 (200g)
かぼちゃ	140g
ズッキーニ	1/2本 (80g)
オリーブオイル	大さじ1 (12g)
塩	少々
乾燥ハーブ (オレガノやパセリ)	少々
パン粉	大さじ2 (6g)
粉チーズ	大さじ2 (12g)

【作り方】

- ① トマト、かぼちゃ、ズッキーニ、なすを厚さ5mm～1cmに切り、大きさも揃えて切る。
- ② ①をボウルに入れ、オリーブオイルをかけて混ぜ合わせる。
- ③ にんにくはうす切りにする。
- ④ 耐熱皿に①を彩りよく立てて並べ、にんにくを間に挟み込む。
- ⑤ ④の上に塩、乾燥ハーブ、パン粉、粉チーズの順にふる。
- ⑥ 予熱したオーブン(180℃・50分)でじっくり焼く。

※加熱時間はご家庭のオーブンに合わせて調節してください。

