



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。

 

ニラと小松菜と揚げの炒め煮



【 1人分の栄養価 】

野菜量：90g

エネルギー 116kcal

たんぱく質 5.3g

脂質 6.2g

食塩相当量 0.9g

❀おすすめポイント❀

- ・火を通しすぎないように手早く調理することがポイントです
- ・ニラ・小松菜とつゆのしみ込んだ油揚げがよく合います



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 70g 小松菜 70g (2株)
にんじん 20g 油揚げ 1枚 (20g)
さつま揚げ 20g 粒コーン 大さじ2弱 (20g)
油 小さじ1 (4g)

A [みりん 小さじ2 (12g)
白だし 小さじ1強 (6g)
しょうゆ 小さじ2/3 (4g)
水 70g

【作り方】

- ① ニラと小松菜は長さ3cmに切る。
- ② にんじんは長さ3cmの短冊切りにし、さつま揚げは食べやすい大きさに切る。
- ③ 油揚げはフライパンで両面をこんがり焼き、食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンに油をしき、にんじんを炒め、小松菜、ニラ、コーンの順に入れて中火で炒める。
- ⑤ ④にAを入れて、煮立ったら火を止めて味をなじませ、器に盛り付ける。

