



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。

 

干しエビ入り彩り炒め



【 1人分の栄養価 】

野菜の量：105g

エネルギー 101kcal

たんぱく質 3.8g

脂質 6.3g

食塩相当量 0.9g

❀おすすめポイント❀

・干しエビを入れることでカルシウムがとれます



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)】

なす	2本 (120g)
ピーマン	2個 (60g)
にんじん	30g
干しエビ	大さじ2弱 (10g)
めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ2
酒	小さじ1/2 (2.5g)

【作り方】

- ① なすは縦に8~10等分に切る。にんじんは長さ5cmの短冊切り、ピーマンは縦半分に切り、種を取り除き千切りにする。
- ② フライパンに油をしき、なすを入れて油がなじんだら、にんじん、ピーマン、干しエビ、酒を入れる。にんじんが柔らかくなってきたら、めんつゆを回し入れて混ぜる。

