



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。

 

鶏肉とねぎの塩焼き



【 1人分の栄養価 】		野菜の量：75g	
エネルギー	274kcal	たんぱく質	20.6g
脂質	17.3g	食塩相当量	1.2g

❀おすすめポイント❀

長ねぎが丸ごと1本、おいしく食べられます



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)】

長ねぎ	1本 (150g)
鶏むね肉	1枚 (200g)
A	塩 小さじ 1/3 (2g)
	こしょう 少々
酒	大さじ 2/3 (10g)
七味唐辛子	少々

【作り方】

- ① 鶏むね肉は、一口大のそぎ切りにして、Aで揉みこむ。
長ねぎは長さ2cmに切る。
- ② フライパンに鶏むね肉を隙間なく並べ、長ねぎをのせ、酒をかけて蓋をし、火が通るまで蒸し焼きにする。
- ③ 好みでみじん切りしたねぎ（分量外）や塩・こしょう、七味唐辛子をかける。

