



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。

## 白菜としめじのミルク煮



【 1人分の栄養価 】

野菜の量：100g

エネルギー 80kcal

たんぱく質 3.4g

脂質

4.5g

食塩相当量 0.5g

### ❀おすすめポイント❀

- ・牛乳のコクと野菜の甘みで薄味でもおいしく食べられます

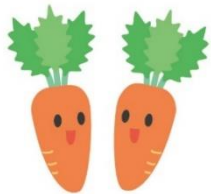


すぐに取り組める減塩方法や野菜の  
摂取方法を動画にまとめました。  
ご覧ください!!!  
📺動画はこちら

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)】

白菜	1/2 枚 (80 g)
玉ねぎ	1/4 個 (40 g)
にんじん	1/5 本 (30 g)
しめじ	30 g
ブロッコリー	2 房 (20 g)
ハーフベーコン	1 枚 (10 g)
バター (有塩)	2 g
コンソメ	小さじ 1/2
牛乳	80ml



## 【作り方】

- ① 白菜と玉ねぎを 2 cm角に切り、にんじんはいちょう切り、ベーコンは 1 cm角に切り、しめじは子房に分け長さを半分に切る。ブロッコリーは子房に分けてサッと湯がく。
- ② 鍋にバターを溶かし、ベーコン、玉ねぎを入れて炒める。しんなりしたら、にんじん、白菜、しめじを入れてさらに炒める。
- ③ ②に牛乳、コンソメを入れて蓋をして吹きこぼれないように煮る。野菜が柔らかくなったら、ブロッコリーを加えてひと煮立ちさせる。

