



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。

 

きゅうりとキャベツの塩昆布和え



【 1人分の栄養価 】	野菜の量：70g
エネルギー 44kcal	たんぱく質 1.6g
脂質 3.0g	食塩相当量 0.4g

♣ ♣ おすすめポイント ♣ ♣

- 旬の野菜のきゅうりを使い、レモンをアクセントにさっぱりと食べられ、減塩にもなります。
- レモンをしぼって使う場合は、残ったレモンの皮を千切りにして加えると、より風味が増します。



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 0282-25-3511

【材料名 分量 (5人分)】

きゅうり 2本 (200g)

キャベツ 2枚 (150g)

A	塩昆布	10g
	レモン汁	小さじ2
	ゴマ油	小さじ2
	いりゴマ	大さじ2

【作り方】

- ① きゅうりは洗ってへたをとった後、麺棒などでたたき、一口大の乱切りにする。
- ② キャベツは3cmの短冊切りにし、お湯を沸かした鍋でサッと茹でてザルにあけ、冷めたら水気をしぼっておく。
- ③ ボウルにAの調味料を入れて混ぜておく。
- ④ きゅうりとキャベツを③のボウルに加えて和え、冷蔵庫で冷やすと出来上がり♪

