



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。

 

ナスの香味浸し



【 1人分の栄養価 】	野菜の量：70g
エネルギー 29kcal	たんぱく質 1.1g
脂質 1.1g	食塩相当量 0.4g

♣️ ♣️ おすすめポイント ♣️ ♣️

- ・冷蔵庫で冷やすとお酒にも合い、食欲をそそります。
- ・ナスを油で揚げる場合は、タレのゴマ油を控えるとよいでしょう。



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 (4人分)】

ナス 4~5本 (210g)

油 少々

A { 長葱 1/4本 (25g)
青じそ 4枚 (4g)
みょうが 1個 (20g)
根しょうが 1かけ (15g)
にんにく 1かけ (3g)

ごま油 小さじ1

ポン酢しょうゆ 大さじ1 と 小さじ1

【作り方】

- ① ナスはヘタを取り、皮に1ヶ所深さ1mmくらいの切り込みを入れる
(破裂を防ぐため)。3滴くらいの油をたらして、ナス全体になじませ
2~3個ずつラップに包み、電子レンジ600ワットで3分加熱し柔
らかくなったらすぐラップを外して冷ましておく。
- ② 香味野菜Aはみじん切りにし、ボウルに入れポン酢とゴマ油を加えて
タレを作る。
- ③ ①のナスを縦に四つ切りにし、皮を上にして皿に並べ②のタレを上か
らかける。

