



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。

大根のチーズ炒め



| | |
|--------------|------------|
| 【 1人分の栄養価 】 | 野菜の量：75g |
| エネルギー 62kcal | たんぱく質 1.6g |
| 脂質 5.3g | 食塩相当量 0.4g |

♣️♣️おすすめポイント♣️♣️

- 生の大根から強火で炒めると甘みが出て、マヨネーズ、チーズにマッチし酒の肴にピッタリ！



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)】

| | |
|--------|----------|
| 大根 | 300g |
| かつお節 | 1袋(2.5g) |
| 油 | 大さじ1/2 |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |
| ピザ用チーズ | 20g |
| 白いりごま | 小さじ1(2g) |
| 小ねぎ | 1本(5g) |

【作り方】

- ① 大根は皮をむき厚さ3~4cmの輪切りにしてから、繊維に沿って拍子木切りする。
- ② 油をフライパンになじませ、強火で大根を焦げ目がつく程度に焼く。
- ③ かつお節をまぶし、マヨネーズを全体になじませ、香りづけ程度にしょうゆを鍋肌にまわし入れる。
- ④ 火にかけたままピザ用チーズを加え全体を混ぜ、トロっとしたらごまと刻んだ小ねぎを振りかける。

