



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。

 

きのこことじゃが芋の中華みそ炒め



【 1人分の栄養価 】	野菜の量：75g
エネルギー 69kcal	たんぱく質 2.9g
脂質 3.4g	食塩相当量 0.5g

♣ ♣ おすすめポイント ♣ ♣

- 舞茸やエリンギなど他のきのこを使ってもおいしくいただけます。
- お好みで鷹の爪を加えたり酢を多めに入れると、更に減塩効果がアップします。



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 (4人分)】

しめじ	1パック	A	オイスターソース	小さじ2
ひらたけ	1パック		みそ	小さじ1
じゃが芋	中1個		酢	小さじ2
ニラ	1/2束			
にんにく	1/2かけ			
しょうが	小ひとかけ			
ごま油	大さじ1			

【作り方】

- ① しめじ、ひらたけは小房に分ける。じゃが芋は4cm長さの拍子木切り、ニラは4cm長さに切る。にんにく、しょうがはみじん切りする。
- ② フライパンにごま油を引き、にんにく、しょうがを炒める。香りが出たら、じゃが芋、きのこの順に入れて炒める。
- ③ じゃが芋に火が通ったらAの調味料を加え、最後にニラを加えてサッと炒める。