



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。

 

麻婆かぶ



【 1人分の栄養価 】	野菜の量：174g
エネルギー 210kcal	たんぱく質 9.9g
脂質 13.1g	食塩相当量 1.2g

♣ ♣ おすすめポイント ♣ ♣

- 程よい甘みのかぶを、香味野菜たっぷりのピリ辛なひき肉と一緒においしくいただけます。
- かぶの葉は、根の約4倍のビタミンCが含まれます。



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 0282-25-3511

【材料名 分量 (2人分)】

豚ひき肉	80g	A	しょうゆ	小さじ1
にんにく	1 かけ		鶏がらスープの素	小さじ1
生姜	小1 かけ		砂糖	小さじ1
ねぎ	1/2 本		酒	小さじ1
豆板醬	小さじ 1/3 弱		水	100ml
ごま油	大さじ1	B	片栗粉	小さじ1
かぶ(中)	2 個 (200g)		水	小さじ1
かぶの葉	120g			

【 作り方 】

- ① かぶは皮付きのまま八つ割りにする。かぶの葉は2～3cm長さに切る。
- ② にんにく、生姜、ねぎは、みじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、かぶを入れて少し焼き色が付くまで焼いて取り出す。フライパンを弱火にし、②と豆板醬を入れて炒め、香りが出たら豚ひき肉を加えて中火で肉の色が変わるまで炒める。
- ④ ③に A と焼いたかぶ、かぶの葉を加え、サッと炒め合わせる。
B の水溶き片栗粉を加え、混ぜ合わせる。

