



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。

 

## 白菜の甘酢サラダ



【 1人分の栄養価 】

野菜の量：70g

エネルギー 56kcal

たんぱく質 1.7g

脂質 3.1g

食塩相当量 0.8g

### ♣ ♣ おすすめポイント ♣ ♣

- シャキシャキとした食感で、すっきりとした甘酢でさっぱりいただけます。
- ウィンナーの代わりにハムやベーコン、ツナでもおいしく食べられます。



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 (4人分)】

	白菜	1枚 (160g)
	大根	輪切り 3cm (80g)
	きゅうり	1/2本 (40g)
	ウィンナー	2本 (40g)
A	塩	小さじ 1/2 弱
	酢	大さじ 1 弱
	砂糖	大さじ 1 と 小さじ 1
	黒こしょう	適量

## 【作り方】

- ① 白菜と大根は 3cm の千切りに、  
きゅうりはたて半分のうす切り  
ウィンナーは斜めにうすく切る。
- ② ウィンナーは茹でて、ザルにあけて  
冷ましておく。
- ③ ボウルに A を混ぜ合わせ、①と②を  
加えて和える。

