



栃木市マスコットキャラクター
とち介

減塩・野菜 レシピ



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。

