



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。

 

キャベツと桜えびのコールスロー



【 1人分の栄養価 】	野菜の量：90g
エネルギー 54kcal	たんぱく質 3.5g
脂質 2.4g	食塩相当量 0.8g

♣️♣️おすすめポイント♣️♣️

- 酢と練りからしがアクセントになり、薄味でも美味しくいただけます。
- 桜えびをからいりすると香りが立ちます。



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)】

キャベツ	3~4 枚 (160g)	
塩	少々	
水菜	20g	
干し桜えび	6g	
A	サラダ油	小さじ1
	酢	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	練りからし	少々

【 作り方 】

- ① キャベツは細切りにし、塩を振ってもみ、水分が出たら水気を絞る。
- ② 水菜はよく洗い、3cm 長さに切る。
- ③ 干し桜えびはフライパンでからいりする。
- ④ A を混ぜ合わせ、①②③を加えて和える。

