



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。

 

かき菜のとろろ昆布和え



【 1人分の栄養価 】

野菜の量：70g

エネルギー 27kcal

たんぱく質 3.0g

脂質 0.2g

食塩相当量 0.6g

♣️♣️おすすめポイント♣️♣️

- 旬のかき菜は柔らかく、とろろ昆布の旨味でおいしくいただけます。
- かき菜の代わりに小松菜や菜の花でも良いでしょう。



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)】

かき菜	1/3束 (100g)
えのきたけ	30g
人参	10g
とろろ昆布	5g
A	しょうゆ 小さじ1
	だし汁 小さじ3

【作り方】

- ① かき菜はよく洗い、茹でて3cmの長さに切る。
えのきたけは長さを半分に切ってほぐし、さっと茹でる。
人参を千切りにし、やわらかく茹でる。
- ② Aを混ぜ合わせ、水気を絞った①を加えて和え、
とろろ昆布をほぐしながら加えて混ぜ合わせる。

