



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。

