

ご家庭で簡単においしくできるオリジナルレシピをご紹介します。



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。

## オクラと水菜の和風サラダ



【 1人分の栄養価 】

野菜の量：85g

エネルギー 65kcal

たんぱく質 2.0g

脂質 3.2g

食塩相当量 0.3g

### ♣️ ♣️ おすすめポイント ♣️ ♣️

- いろいろな種類の野菜を合わせて彩りよく食べることができます。
- わさびの辛みや香りでアクセントをつけると薄味をカバーできます



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)】

オクラ	4本 (50g)	
水菜	1株 (40g)	
きゅうり	1/2本 (40g)	
ホールコーン缶	大さじ3と1/2 (40g)	
A	ねりわさび	小さじ1/2 (1g)
	酢	小さじ2と1/2 (12g)
	ごま油	大さじ1/2 (6g)
	醤油 (減塩)	大さじ1/2強 (8g)

## 【作り方】

- ① オクラはヘタを切り落とし、分量外の塩少々を振り、板ずりしてうぶ毛を取る。熱湯でサッとゆで、斜め半分に切る。きゅうりは千切り、水菜は2cmの長さに切る。ホールコーンはザルで水分をきっておく。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ ①の野菜を盛り合わせて器に盛り、②をかける。