

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。

トマトと玉ねぎのスープ



【 1人分の栄養価 】	野菜の量：100g
エネルギー 41kcal	たんぱく質 1.0g
脂質 1.2g	食塩相当量 0.6g

♣ ♣ おすすめポイント ♣ ♣

- ・ トマトは完熟がおすすめです。
- ・ 玉ねぎをよく炒めると甘みが増します。
- ・ スープを冷やしてもおいしくいただけます。



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)】

トマト	1個 (200g)
玉ねぎ	1個 (200g)
A	{
にんにく	1かけ (3g)
オリーブ油	小さじ1 (4g)
コンソメ	1個 (5.3g)
水	2カップ (400ml)
乾燥パセリ	少々

【作り方】

- ① トマトはヘタを取り、皮つきのまま1～2cmの角切りにする。
玉ねぎは皮をむき、みじん切りにする。
にんにくは皮をむき、みじん切りにする。
- ② Aを鍋に入れ、弱火で炒め、玉ねぎを加えて透きとおるまでさらに弱火で炒める。
- ③ ②にトマト、コンソメ、水を加え中火にかけ、沸騰したら弱火で10分位煮る。
- ④ ③を器に盛り、お好みで乾燥パセリをかける。

