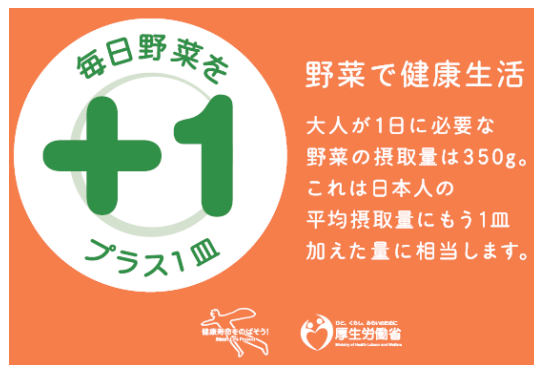


ご家庭で簡単においしくできるオリジナルレシピをご紹介します。



栃木市マスコットキャラクター
とち介

減塩・野菜 レシピ



かぼちゃとたまねぎのマリネ



【 1人分の栄養価 】

野菜の量：100g

エネルギー 163kcal

たんぱく質 2.0g

脂質 6.3g

食塩相当量 0.3g

♣ ♣ おすすめポイント ♣ ♣

- ・バルサミコ酢でもおいしくいただけます。
- ・にんにくが良いアクセントになっています。



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)】

かぼちゃ	1/8 個 (150 g)
たまねぎ	1/2 個 (50 g)
にんにく	1 かけ (6 g)
A	酢 大さじ 1
	はちみつ 小さじ 1
	塩 少々
パセリ (みじん切り)	お好みで
オリーブ油	大さじ 1

【 作り方 】

- ① かぼちゃは種とワタを除き、1cm の厚さにスライスし、たまねぎは、4等分にくし切りする。A を混ぜ合わせる。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、スライスしたにんにくを弱火にかける。香りが立ったら、にんにくを取り出し①を並べる。中火で両面に焼き色がつくまで焼く。
- ③ 火が通ったら油ごと、A に加える。上下ひっくり返し、味がなじんだら器に盛る。にんにくをのせ、パセリをふる。

