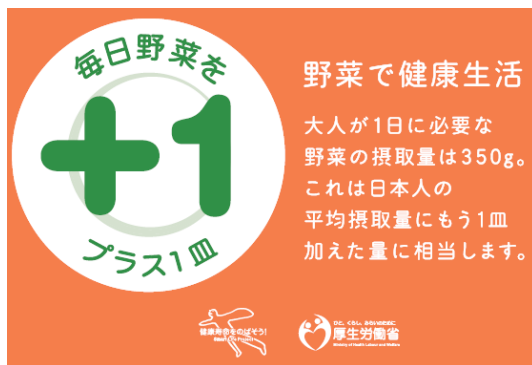


ご家庭で簡単においしくできるオリジナルレシピをご紹介します。



栃木市マスコットキャラクター
とち介

減塩・野菜 レシピ



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。



豚肉ときのこの白滝チャプチェ



【 1人分の栄養価 】

野菜・きのこの量：80g

エネルギー 199kcal

たんぱく質 15.2g

脂質 10.5g

食塩相当量 1.4g

♣ ♣ おすすめポイント ♣ ♣

- ・チャプチェは春雨で作ることが一般的ですが、白滝に代えるとエネルギーを抑えることができます。
- ・酢を用いることで減塩できます。



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)】

豚もも薄切り肉	120 g	にんにく (おろす)	1 かけ (6 g)
白滝	80 g	赤唐辛子 (輪切り)	適量
しめじ	60 g	A {	オイスターソース 大さじ 1 と小さじ 1
しいたけ	40 g		
にんじん	20 g		
ピーマン	40 g		
ごま油	小さじ 2		

【作り方】

① 材料を切る。

豚肉：一口大に切る。

白滝：食べやすい長さに切り、ゆでて水けを切っておく。

しめじ：ほぐす。

しいたけ：スライスする。

にんじん：3～4 cm 長さの短冊切り

ピーマン：3～4 cm 長さの細切り。

② フライパンにごま油、にんにく、赤唐辛子を入れ、弱火にかけ、

にんにくと赤唐辛子の香りが立ったら、中火で豚肉を炒める。

豚肉の色が変わったら、にんじんを加え、炒める。

にんじんに少し火が通ったら残りの材料を加え、炒める。

③ ②に A を加えて炒め、味がなじんだら出来上がり。

