

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。

## 根菜ときのこのあんかけ中華スープ



【 1人分の栄養価 】	野菜の量：70g
エネルギー 61kcal	たんぱく質 2.0g
脂質 0.2g	食塩相当量 1.3g

### ♣ ♣ おすすめポイント ♣ ♣

- あんかけは時間が経っても温かく食べることができます。
- 根菜やきのこは食物繊維が多く便秘改善につながります。
- しょうがで身体がポカポカになります。



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)】

れんこん	1/5 節 (40g)
ごぼう	1/9 本 (20g)
にんじん	中 1/6 本 (20g)
しいたけ	1 個 (20g)
しめじ	1/5 株 (20g)
えのきだけ	1/5 株 (20g)
しょうが	1/3 個 (6g)
水	360ml
A	{ 醤油 大さじ 1/2 (9g)
	{ みりん 小さじ 2
	{ 中華だし 小さじ 2/3
片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 1
小ねぎ・ごま	お好みで

## 【作り方】

- ① れんこんはいちょう切り、ごぼう、にんじん、しょうがは細切りにする。しいたけはスライス、しめじは小房に分ける。えのきだけは石づきを切り落とし、3cm程度の長さに切る。
- ② 鍋に、水、A、れんこん、ごぼう、にんじんを入れて煮立たせる。火が通ったら、しいたけ、しめじ、えのきだけ、しょうがを入れて5分程度煮る。
- ③ 火を止め、片栗粉を同量の水で溶き、かき混ぜながら加えとろみをつける。お好みで小ねぎやごまをちらす。

