

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

毎日野菜き  
**+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。

## ねぎと卵の巾着煮



【 1人分の栄養価 】	野菜・きのこの量：80g
エネルギー 211kcal	たんぱく質 12.9g
脂質 12.4g	食塩相当量 1.4g

### ♣ ♣ おすすめポイント ♣ ♣

- ねぎがたっぷり食べられます。
- 油揚げの旨味で、薄味でもおいしくいただけます。
- 油揚げの口を閉じる時、爪楊枝の代わりにスパゲティ（乾麺）を使うと、そのまま食べられます。



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)】

油揚げ	2枚	
卵	2個	
ねぎ	1本(100g)	
しいたけ	2個(40g)	
にんじん	中1/6本(20g)	
A	水	250ml
	和風だし(顆粒)	小さじ1/3
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ2
	酒	小さじ2
スパゲティ(乾麺)	1本	

## 【作り方】

- ① 油揚げに熱湯をかけて油抜きし、水気を切る。横向きに油揚げを置いて左右どちらかの端に切り込みを入れ、袋状にする。油揚げが切れないように口を広げる。
- ② ねぎは小口切り、しいたけは半分に切ってから薄切り、にんじんは3cm長さの細切りにする。ねぎ、しいたけ、にんじんを混ぜ合わせ、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて500ワットの電子レンジで2分加熱する。
- ③ スパゲティは半分に折る。
- ④ 油揚げの口を広げ、②→卵→②の順に詰めて、スパゲティで口を閉じる。
- ⑤ 鍋にAを入れて煮立たせる。④を入れて落とし蓋をして、弱火から中火で時々煮汁をかけながら15分位煮含める。
- ⑥ ⑤を半分に切り、皿に盛り付ける。

