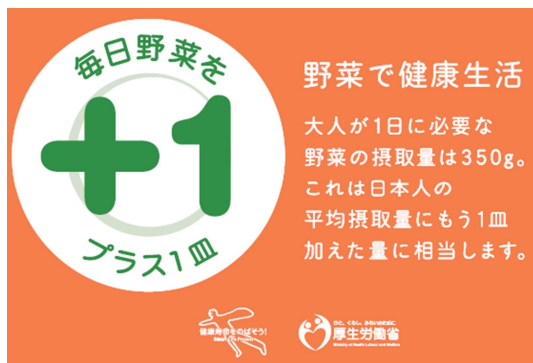




栃木市マスコットキャラクター
とち介

減塩・野菜 レシピ



まるごと新たまねぎのコンソメ煮



【 1人分の栄養価 】

野菜の量：100g

エネルギー 69kcal

たんぱく質 3.7g

脂質 2.3g

食塩相当量 0.8g

♣ ♣ おすすめポイント ♣ ♣

- 新たまねぎは柔らかく、あまみがあり、おいしくいただけます。
- 電子レンジで簡単に調理することが可能です。



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)】

新たまねぎ	1玉(200g)
コンソメ(顆粒)	小さじ1(3g)
水	50ml
とろけるチーズ	大さじ2(16g)
かつお節	少々
こしょう	お好みで
パセリ	お好みで

【作り方】

- ① 新たまねぎの皮をむく。上から十字に切り込みを入れる
- ② 耐熱皿に水、コンソメ、①を入れ、とろけるチーズをかける。
- ③ ②にラップをかけて600Wの電子レンジで約5分加熱する。
- ④ 最後にかつおぶし、こしょう、パセリをかける。

