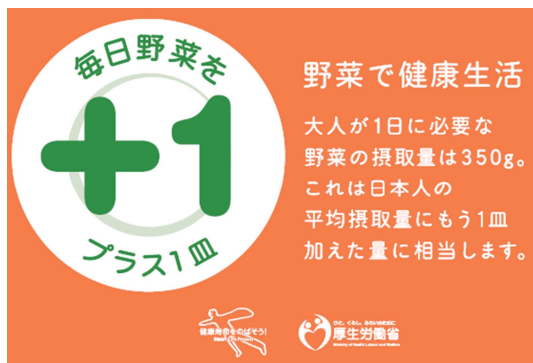




栃木市マスコットキャラクター  
とち介

# 減塩・野菜 レシピ



## スナップえんどうと新じゃがの レモンバターソテー



【 1人分の栄養価 】 野菜・きのこの量：100g

エネルギー 90kcal たんぱく質 2.1g

脂質 4.3g 食塩相当量 0.4g

### ♣ ♣ おすすめポイント ♣ ♣

- ・スナップえんどう、新じゃがいも、まいたけ、それぞれの食感の違いを楽しめます。
- ・レモンの酸味、バターのコクや風味で、薄味でもおいしくいただけます。



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)】

|          |              |
|----------|--------------|
| スナップえんどう | 10本 (50g)    |
| 新じゃがいも   | 1個 (100g)    |
| まいたけ     | 1/2パック (50g) |
| バター      | 1かけ (10g)    |
| レモン汁     | 小さじ1 (5ml)   |
| 塩        | 少々           |
| こしょう     | 少々           |

### 【作り方】

- ① スナップえんどうは筋を取り、斜め半分に切る。  
ラップで包み、600Wの電子レンジで約1分加熱する。
- ② 新じゃがいもはよく洗い、皮付きのままくし形に8等分する。  
(皮の表面の汚れが気になる場合は皮をむく)  
ラップで包み、600Wの電子レンジで約2分加熱する。
- ③ フライパンに弱火から中火でバターを熱し、小房に分けたまいたけを柔らかくなるまで炒める。①、②、レモン汁、塩、こしょうを加えてサッと炒め合わせる。

