



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。

 

ゴーヤーとオクラの梅マヨサラダ



【 1人分の栄養価 】	野菜の量：75g
エネルギー 68kcal	たんぱく質 1.2g
脂質 4.7g	食塩相当量 0.7g

♣ ♣ おすすめポイント ♣ ♣

- ・ゴーヤーの苦みをマヨネーズで和らげてくれます。
- ・夏が旬のゴーヤーとオクラを梅味で爽やかにいただけます。



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)】

ゴーヤー	1/2本 (80g)
オクラ	4本 (40g)
たまねぎ	1/6個 (30g)
梅干し	1個 (20g)
マヨネーズ	大さじ1 (12g)

【作り方】

- ① ゴーヤーは縦半分に切り、スプーンで種とワタを取り除く。
約3mm幅の薄切りに切り、塩(分量外)を全体にまぶし、5分ほどおく。
- ② たまねぎは1~2mm幅の薄切りにして、水にさらす。
- ③ オクラは約5mm幅に切る。
- ④ 水気をしぼったゴーヤーとたまねぎ、オクラを耐熱皿にのせる。
ラップをかけて600Wで1分半ほど加熱し、よく冷ましておく。
- ⑤ 梅干しは種を除いて、包丁でたたきマヨネーズと合わせる。
(梅干しは箸でほぐしてもよい。)
- ⑥ 水気をとった④と⑤を和えたら完成。

