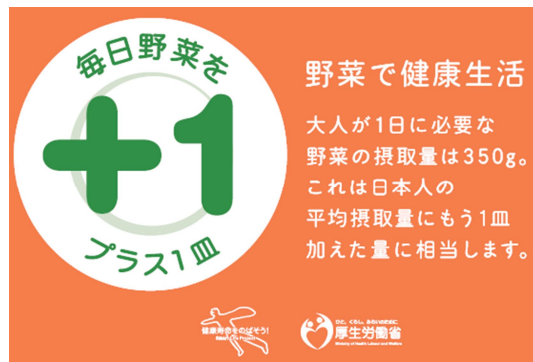




栃木市マスコットキャラクター
とち介

減塩・野菜 レシピ



とうがんとベーコンのスープ



【 1人分の栄養価 】

野菜の量：70g

エネルギー 35kcal

たんぱく質 2.4g

脂質 1.3g

食塩相当量 0.7g

♣ ♣ おすすめポイント ♣ ♣

- ・とうがんは、水分が多く利尿作用がありむくみ解消につながります。身体を冷やす作用もあり夏バテ防止に役立ちます。
- ・とうがんは、大根やかぶなどでも代用できます。



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)】

とうがん	100 g
ベーコン	1 枚 (20 g)
にんじん	20 g
水菜	1/2 株 (20 g)
コンソメ (顆粒)	小さじ 2/3 (2 g)
塩	少々 (0.4 g)
水	300m l

【 作り方 】

- ① とうがん、にんじんはサイコロ状に切る。ベーコンは 1 cm の長さに、水菜は、3 cm の長さに切る。
- ② 鍋に、①、コンソメ、塩、水を入れ、野菜に火がとおるまで煮る。

