



栃木市マスコットキャラクター
とち介

減塩・野菜 レシピ



1皿=70g

野菜をプラス1皿
健康生活へ
はじめての一步

SMART LIFE PROJECT

鮭と野菜のみそバター



【 1人分の栄養価 】 野菜の量：85g

エネルギー 216kcal たんぱく質 20.7g

脂質 5.6g 食塩相当量 1.9g

♣ ♣ おすすめポイント ♣ ♣

- ・ 秋に旬な食材を、塩分を控えながらみそとバターで風味豊かに食べられます。
- ・ 食材は電子レンジで、たれはサッとフライパンで作れる簡単調理です。



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)】

生鮭	2切れ(160g)	しょうゆ	小さじ2強(13g)
かぼちゃ	小 1/8 個(90g)	みそ	小さじ2強(13g)
キャベツ	2枚(80g)	砂糖	大さじ1 小さじ1 強(13g)
		バター	小さじ1 弱(3.5g)

【 作り方 】

- ① 生鮭を一切れ三等分に切る。かぼちゃは2～3 cmの一口大に切り、キャベツは一口大にちぎる。
- ② かぼちゃを耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ 600w で2分加熱する。
- ③ 加熱したかぼちゃのボウルに鮭とキャベツを加えてラップをし、電子レンジ 600w で2分加熱する。
- ④ フライパンにみそ、しょうゆ、砂糖、バターを入れて火にかけ、タレを煮立てる。
- ⑤ 食材にタレをかけて全体を絡めたら完成。

