



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

ごま香る彩り野菜とちくわの和え物



【 1人分の栄養価 】 野菜の量：70g

エネルギー 94kcal たんぱく質 3.4g

脂質 5.0g 食塩相当量 0.8g

♣ ♣ おすすめポイント ♣ ♣

- 食材のカットと電子レンジの加熱のみで簡単に調理ができます。
- ごまの香ばしさが食欲をそそります。



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)】

ほうれん草	約 2/3 束(80g)	ごま油	小さじ 2(8g)
にんじん	約 2/3 本(60g)	しょうゆ	小さじ 1(6g)
ちくわ	1 本(30g)	砂糖	小さじ 2(6g)
いりごま	少々 (2g)		

【 作り方 】

- ① ほうれん草を2～3 cmの長さに切る。にんじんは細切りにし、ちくわは輪切りに切る。
- ② ボウルにほうれん草とにんじんを入れ、小さじ 1 程度の水を加え、ラップをかけて電子レンジ 600w で約2分加熱する。
- ③ 加熱後に、粗熱をとって水けを絞り、ちくわ・いりごま・ごま油・しょうゆ・砂糖を加えて全体をよく和えたら出来上がり。

