



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

～ 大根の洋風揚げ ～



【 1人分の栄養価 】 野菜の量：100g

エネルギー 133kcal たんぱく質 2.2g

脂質 13.1g 食塩相当量 0.7g

♣ ♣ おすすめポイント ♣ ♣

- ・ポリ袋で和えるため、洗い物が少なく、簡単に作れます♪
- ・大根のみずみずしさとコンソメがよく合い、さっぱりとしていて食べやすいです！



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）】

大根 1/4 本（約 200 g）

A	片栗粉	大さじ 1
	粉チーズ	大さじ 1
	パセリ	小さじ 1（20 g）
	コンソメ	小さじ 1/2

サラダ油 大さじ 2

黒こしょう 少々（お好みで）

【作り方】

- ① 大根は皮をむいて、2 cmの角切りにする。大根の水気はふきとる。
- ② ポリ袋に①とAを入れて全体にからめる。
- ③ フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、そこに②の中身を全て入れて広げる。蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ④ 大根に火が通ったら中火にして、全面にこんがりと焼き目をつける。
- ⑤ お好みで黒こしょうをかける。

