



栃木市マスコットキャラクター
とち介

減塩・野菜 レシピ

ご家庭で簡単においしくできるオリジナルレシピをご紹介します。



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

～白菜のミルフィーユ仕立て～



※写真は2人分

【 1人分の栄養価 】 野菜の量：88g

エネルギー 115kcal たんぱく質 9.0g

脂質 6.3g 食塩相当量 0.5g

♣ ♣ おすすめポイント ♣ ♣

- ・フライパンなどを使わずレンジのみで作れるレシピです♪
- ・白菜とにんじんの甘味とトマトの酸味、チーズのコクで塩分が控えめでも満足感があります！



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 (4 人分)】

- ・白菜(1/4 カット) 2 枚(160 g)
- ・鶏ひき肉 160 g
- ・たまねぎ 1/3 個(60 g)
- ・にんじん 1/4 個(40 g)
- ・トマトジュース(食塩無添加) 100g
- ・顆粒コンソメ 小さじ 1/2(2.5 g)
- ・スライスチーズ 1 枚(20 g)
- ・こしょう 少々
- ・ミニトマト 2 個(40 g)
- ・乾燥パセリ 少々

【 作り方 】

- ① 白菜を半分に切り、ラップで包んで電子レンジ 600W で3分間加熱する。
- ② たまねぎとにんじんをみじん切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ③ ボウルにひき肉、たまねぎ、にんじん、こしょうを入れてよく混ぜてタネを作り、4等分に丸状にする。
- ④ 白菜を耐熱容器に1枚ひき、その上から③を重ね、同様に繰り返す。計4回行いミルフィーユ状にする。
- ⑤ トマトジュースにコンソメを溶かして上からかけ、ラップをして電子レンジ600Wで8分間加熱する。
- ⑥ スライスチーズをのせて、さらに30秒加熱する。
- ⑦ ミニトマトをかざり、乾燥パセリを振りかけたら完成。

