



栃木市マスコットキャラクター
とち介

減塩・野菜 レシピ



野菜をプラス1皿
健康生活へ
はじめての一步

1皿=70g

SMART LIFE PROJECT

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。

レタスと油揚げの炒め物



【 1人分の栄養価 】 野菜の量：100g

エネルギー 102kcal たんぱく質 3.3g

脂質 7.6g 食塩相当量 0.6g

♣ ♣ おすすめポイント ♣ ♣

- ・レタスは火が通りやすいので、短時間で野菜がたっぷりとれる一品が作れます。
- ・おろししょうがとポン酢しょうゆで塩分が少なくてもおいしくいただけます。



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

栃木市健康計画21
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)】

レタス		10枚 (200g)
油揚げ		1枚 (20g)
ごま油		小さじ1 (4g) × 2回分
酒		小さじ2 (10g)
A	おろししょうが	10g
	ポン酢しょうゆ	大さじ1弱 (16g)

【作り方】

- 1 油揚げは短冊切りにする。
- 2 レタスは洗って食べやすい大きさにちぎっておく。
- 3 フライパンを熱してごま油小さじ1をひき、油揚げをカリっとするまで炒める。
- 4 3の油揚げを取り出し、ごま油小さじ1、レタス、酒を入れて強火でさっと炒める。レタスに火が通ったらAを加えて味を馴染ませる。

