



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。

たけのこの洋風炒め



【 1人分の栄養価 】 野菜の量：80g

エネルギー 102kcal たんぱく質 5.2g

脂質 7.2g 食塩相当量 0.9g

♣ ♣ おすすめポイント ♣ ♣

- ・バジルの風味で塩分が少なくともおいしくいただけます。
- ・たけのこの水煮、市販のバジルソースを使っているので手軽に作れます。



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)】

たけのこ (水煮)	1/2本 (100g)	
ブロッコリー	4房 (60g)	
むきえび (冷凍)	2尾 (20g)	
にんにく	1かけ (6g)	
オリーブ油	小さじ2 (8g)	
A {	バジルソース	小さじ2 (10g)
	しょうゆ	小さじ1 (6g)

【作り方】

- 1 たけのこは水で洗い、穂先と根本に切り分ける。穂先はうす切りに、根本はいちょうぎりにする。ブロッコリーは小房に分けて硬めに茹でておく。にんにくはみじんぎりにする。
- 2 冷凍エビは解凍しておく。
- 3 フライパンを熱してオリーブ油をひき、にんにくを炒める。たけのこは焼き色がつくまで炒める。
- 4 冷凍エビを加えて炒め、火が通ったらブロッコリー、Aを加えてさっと炒める。

