

★サバ缶とトマトの チーズ炒め

サバの水煮缶とチーズの塩気のみでもおいしい一品。
チューブの調味料を使って時短にもなります。

●材料(2人分)

サバの水煮缶 1缶(190g) トマト 300g
小松菜 40g キャベツ 150g
ピーマン 40g
おろしにんにく(チューブ) 2cm程度
おろししょうが(チューブ) 2cm程度
スライスチーズ 1枚



●作り方

- ①トマトは大きめの角切り、小松菜は3cm幅に切る。
キャベツは大きめのざく切り、ピーマンは千切りにする。
- ②フライパンにおろしにんにくとおろししょうがを入れて
から火にかけ、軽くほぐすように炒め、香りを出す。
- ③ピーマン、キャベツ、トマト、小松菜の順に炒める。
- ④混ぜてきたらサバの水煮缶を汁ごと入れ、ざっくり
ほぐしながら炒めて水気を少し飛ばす。
- ⑤スライスチーズをちぎりながら入れて、少しとろけさせ
る。(水分は少し残っていてもおいしい)



野菜
一人分
265g 使用

一人分の栄養価

エネルギー244kcal / たんぱく質 22.9g
脂質 10.7g / 炭水化物 15.0g / 食塩相当量 1.2g

★餃子風あんかけごはん

きのこのうま味とごま油の風味が効いて
薄味でも満足できる味わいです。

野菜
一人分
95g 使用



●材料(2人分)

白飯 1人分 150g 程度
卵 1個 サラダ油(卵を炒める用) 小さじ 1/2
キャベツ 120g にら 10g えのきたけ 60g
豚ひき肉 40g ごま油 小さじ 1

A { しょうゆ 小さじ 1 鶏がらスープの素 小さじ 1
酢 小さじ 1 水 100ml

《片栗粉 小さじ 1 水 大さじ 1》

白ごま 少々 ラー油 お好みで

●作り方

- ①キャベツは1cm幅の短冊切り、にら・えのきたけは2cmの
長さ切る。
- ②中火に熱したフライパンにサラダ油をひき、溶き卵を加え
半熟のいり卵を作って皿によけておく。
- ③同じフライパンにごま油をひき、豚ひき肉をほぐして
パラパラになるまで炒めたら、①の野菜を加えてしんなり
するまで炒める。
- ④Aの調味料を加え、味を調えたら、火を弱め《水溶き片栗粉》
を混ぜてとろみをつける。
- ⑤茶碗に盛ったごはんにかけて、②の卵のをせる。お好みで
ごまやラー油をかける。

一人分の栄養価

エネルギー435kcal / たんぱく質 17.6g
脂質 12.2g / 炭水化物 63.5g / 食塩相当量 1.3g

問い合わせ先

宇都宮市保健所 健康増進課
電話：028-626-1126

宇都宮市マスコット
キャラクター
「ミヤリー」



今日も
ベジ増し
野菜増し
していきっ!

～野菜たっぷり！減塩料理編～

たくさん食べているつもりでも、実際は十分な量を食
べることができていないのが現状で、大人が一日に必要な野
菜の摂取目標量は **350g 以上**とされていますが、現状で
は **約 70g (野菜料理 1 皿分)** 不足しています。

野菜の料理というおなががいっぱいにならないイメ
ージですが、野菜たっぷりメインにもおかずにもなる料
理をご紹介します！そのうえ塩分も控えめです。

健康のため「今日もベジ増し」して、毎日の食卓に野菜
料理を1皿分多めにしてみませんか？

「ベジ増し」とは…？

「ベジタブル(野菜)をもっとたくさん
(増し増し)で食べよう」という目標
から取ったキャッチフレーズです。



市ホームページにもレシピを
たくさん掲載中！
宇都宮市「野菜増しレシピ」で検索！

宇都宮市

★セロリとチキンのマヨサラダ

マヨネーズと鶏ささみでマイルドな味になり、セロリが食べやすくなります。

- 材料 (2人分)
セロリ 80g ミニトマト 60g
鶏ささみ肉 80g 酒 小さじ2
- A (マヨネーズ 大さじ1
こしょう 少々)

- 作り方
①セロリは薄切りにする。ミニトマトはくし形にする。
②鶏ささみ肉は耐熱容器に入れ、酒を振りかける。ふんわりとラップをかけて電子レンジで600W2分～2分半加熱する。
③ささみは粗熱が取れたら筋を取りながら一口大にほぐして①の野菜と和える。
④Aの調味料と和えて味をなじませる。



野菜
一人分
70g 使用

宇都宮市食育応援
キャラクター
「忍者食丸くん」



一人分の栄養価
エネルギー99kcal / たんぱく質 10.2g
脂質 4.9g / 炭水化物 3.9g / 食塩相当量 0.2g

★豚肉のケチャップ炒め

ケチャップの酸味が減塩のポイント！
どこか懐かしい味付けでごはんが進みます。



野菜
一人分
95g 使用



- 材料 (2人分)
サラダ油 小さじ2(8g)
豚こま肉 160g たまねぎ 100g
ピーマン 40g にんじん 50g
- A (トマトケチャップ 大さじ2
水 大さじ1 酒 大さじ1
中濃ソース 小さじ1 しょうゆ 小さじ1/2)

- 作り方
①たまねぎはくし切り、ピーマンは種を取って太めの千切り、にんじんは短冊切りにする。
Aの調味料は混ぜ合わせておく。
②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら野菜を入れてよく炒める。
③野菜に火が通ったらAの調味料を入れて炒める。
※調味料を入れたら炒めすぎないことがポイントです。
お肉と野菜はしっかり炒めておきましょう。

一人分の栄養価
エネルギー214kcal / たんぱく質 17.7g
脂質 8.8g / 炭水化物 14.3g / 食塩相当量 1.1g

★五目ハンバーグ 和風あんかけ

豆腐と鶏ひき肉を使ったヘルシーハンバーグ！
あんには季節の野菜を使うのがおすすめです。

- 材料 (2人分)
鶏ひき肉 100g 木綿豆腐 50g
乾ひじき 2g 長ネギ 20g にんじん 20g
- A (酒 小さじ2 片栗粉 大さじ1 塩 2つまみ
サラダ油 小さじ1
チンゲン菜 160g にんじん 20g)
- B (だし汁 100cc しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ2 みりん 小さじ1
《片栗粉 小さじ1 水 大さじ2》
おろししょうが(チューブ) 2cm程度)

- 作り方
①豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジで1分加熱して水切りをする。ひじきは水で戻しておく。
長ネギとにんじんはみじん切りにする。
②ボウルに鶏ひき肉と①の材料とAの調味料を入れよく混ぜて、半分ずつにして小判型に丸める。
③フライパンにサラダ油を入れ②を両面蒸し焼きにして皿に盛る。
④チンゲン菜は食べやすい大きさ(2~3cm)に切る。にんじんは千切りにする。
⑤ハンバーグを焼いたあとのフライパンにBの調味料を入れ煮たてたら、チンゲン菜とにんじんを入れて、火が通ったら《水溶性片栗粉》を回し入れてとろみをつける。
⑥ハンバーグに⑤をかけて、上におろししょうがをのせる。



野菜
一人分
110g 使用

一人分の栄養価
エネルギー194kcal / たんぱく質 11.5g
脂質 9.2g / 炭水化物 12.0g / 食塩相当量 1.5g