

2022年開

いちご一会とちぎ国体  
第77回国民体育大会 夢を感動へ、感動を未来へ。2022  
いちご一会とちぎ大会  
第20回全国障害者スポーツ大会 夢を感動へ、感動を未来へ。2022

いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会コラボ企画

# かんぴょうのサラダ

とちぎ健康サラダキャンペーン  
～野菜とたんぱく質のサラダを楽しもう～

【8/1 ▶ 8/31】

とちまるくん ©栃木県



栃木県の特産品を取り入れたアスリート向けレシピ  
～かんぴょうは低カロリー・食物繊維が豊富！～

材料（4人分）

かんぴょう・・・ 16g  
油揚げ・・・ 1枚  
きゅうり・・・ 1本  
にんじん・・・ 16g

<調味料>

●炒りごま・・・ 大さじ1・1/3  
●穀物酢・・・ 大さじ2強  
●砂糖・・・ 大さじ2強  
●こいくちしょうゆ・・・ 小さじ2  
●ごま油・・・ 小さじ2

たんぱく質で  
フレイル予防



作り方

- 【1】かんぴょうは、塩で揉み、塩を良く洗い流し、熱湯に20分漬け水気を絞り、3～4cmに切る。
- 【2】油揚げは熱湯をかけ油抜きし、千切りにする。【3】きゅうり、にんじんは、3～4cmの短冊切りにする。
- 【4】きゅうりとにんじんに塩（分量外）を振り、軽く揉む。しんなりしたら水洗いし、絞る。
- 【5】ボールに<調味料>と【1】【2】【4】を入れ混ぜ合わせる

栃木県保健福祉部健康増進課 作成  
その他のサラダレシピは健康長寿とちぎWEBに掲載しています

とちぎ健康サラダキャンペーン

検索

2022年開

いちご一会とちぎ国体  
第77回国民体育大会 夢を感動へ、感動を未来へ。2022  
いちご一会とちぎ大会  
第20回全国障害者スポーツ大会 夢を感動へ、感動を未来へ。2022

いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会コラボ企画

# かんぴょうのサラダ

とちぎ健康サラダキャンペーン  
～野菜とたんぱく質のサラダを楽しもう～

【8/1 ▶ 8/31】

とちまるくん ©栃木県



栃木県の特産品を取り入れたアスリート向けレシピ  
～かんぴょうは低カロリー・食物繊維が豊富！～

材料（4人分）

かんぴょう・・・ 16g  
油揚げ・・・ 1枚  
きゅうり・・・ 1本  
にんじん・・・ 16g

<調味料>

●炒りごま・・・ 大さじ1・1/3  
●穀物酢・・・ 大さじ2強  
●砂糖・・・ 大さじ2強  
●こいくちしょうゆ・・・ 小さじ2  
●ごま油・・・ 小さじ2

たんぱく質で  
フレイル予防



作り方

- 【1】かんぴょうは、塩で揉み、塩を良く洗い流し、熱湯に20分漬け水気を絞り、3～4cmに切る。
- 【2】油揚げは熱湯をかけ油抜きし、千切りにする。【3】きゅうり、にんじんは、3～4cmの短冊切りにする。
- 【4】きゅうりとにんじんに塩（分量外）を振り、軽く揉む。しんなりしたら水洗いし、絞る。
- 【5】ボールに<調味料>と【1】【2】【4】を入れ混ぜ合わせる

栃木県保健福祉部健康増進課 作成  
その他のサラダレシピは健康長寿とちぎWEBに掲載しています

とちぎ健康サラダキャンペーン

検索

2022年開

いちご一会とちぎ国体  
第77回国民体育大会 夢を感動へ、感動を未来へ。2022  
いちご一会とちぎ大会  
第20回全国障害者スポーツ大会 夢を感動へ、感動を未来へ。2022

いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会コラボ企画

# かんぴょうのサラダ

とちぎ健康サラダキャンペーン  
～野菜とたんぱく質のサラダを楽しもう～

【8/1 ▶ 8/31】

とちまるくん ©栃木県



栃木県の特産品を取り入れたアスリート向けレシピ  
～かんぴょうは低カロリー・食物繊維が豊富！～

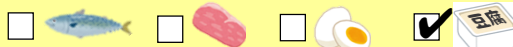
材料（4人分）

かんぴょう・・・ 16g  
油揚げ・・・ 1枚  
きゅうり・・・ 1本  
にんじん・・・ 16g

<調味料>

●炒りごま・・・ 大さじ1・1/3  
●穀物酢・・・ 大さじ2強  
●砂糖・・・ 大さじ2強  
●こいくちしょうゆ・・・ 小さじ2  
●ごま油・・・ 小さじ2

たんぱく質で  
フレイル予防



作り方

- 【1】かんぴょうは、塩で揉み、塩を良く洗い流し、熱湯に20分漬け水気を絞り、3～4cmに切る。
- 【2】油揚げは熱湯をかけ油抜きし、千切りにする。【3】きゅうり、にんじんは、3～4cmの短冊切りにする。
- 【4】きゅうりとにんじんに塩（分量外）を振り、軽く揉む。しんなりしたら水洗いし、絞る。
- 【5】ボールに<調味料>と【1】【2】【4】を入れ混ぜ合わせる

栃木県保健福祉部健康増進課 作成  
その他のサラダレシピは健康長寿とちぎWEBに掲載しています

とちぎ健康サラダキャンペーン

検索

2022年開

いちご一会とちぎ国体  
第77回国民体育大会 夢を感動へ、感動を未来へ。2022  
いちご一会とちぎ大会  
第20回全国障害者スポーツ大会 夢を感動へ、感動を未来へ。2022

いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会コラボ企画

# かんぴょうのサラダ

とちぎ健康サラダキャンペーン  
～野菜とたんぱく質のサラダを楽しもう～

【8/1 ▶ 8/31】

とちまるくん ©栃木県



栃木県の特産品を取り入れたアスリート向けレシピ  
～かんぴょうは低カロリー・食物繊維が豊富！～

材料（4人分）

かんぴょう・・・ 16g  
油揚げ・・・ 1枚  
きゅうり・・・ 1本  
にんじん・・・ 16g

<調味料>

●炒りごま・・・ 大さじ1・1/3  
●穀物酢・・・ 大さじ2強  
●砂糖・・・ 大さじ2強  
●こいくちしょうゆ・・・ 小さじ2  
●ごま油・・・ 小さじ2

たんぱく質で  
フレイル予防



作り方

- 【1】かんぴょうは、塩で揉み、塩を良く洗い流し、熱湯に20分漬け水気を絞り、3～4cmに切る。
- 【2】油揚げは熱湯をかけ油抜きし、千切りにする。【3】きゅうり、にんじんは、3～4cmの短冊切りにする。
- 【4】きゅうりとにんじんに塩（分量外）を振り、軽く揉む。しんなりしたら水洗いし、絞る。
- 【5】ボールに<調味料>と【1】【2】【4】を入れ混ぜ合わせる

栃木県保健福祉部健康増進課 作成  
その他のサラダレシピは健康長寿とちぎWEBに掲載しています

とちぎ健康サラダキャンペーン

検索