

# 野菜増しレシピ

～ベジタブル(野菜)をもっとたくさん(増し増しで)食べよう～

大人が1日に必要な野菜の摂取目標量は350g以上ですが、現状では約70g(野菜料理1皿分)不足しています。<sup>ベジ</sup>いつもよりあと1皿分(約70g)多く食べて、「野菜増し」しましょう!

味の決め手は粒マスタードとプレーンヨーグルト!

## コールスローサラダ

野菜使用量  
一人分

75 g



宇都宮市食育応援  
キャラクター  
「忍者食丸くん」



「ミヤリー」

### ●作り方

- ① キャベツは太めの千切り、にんじんは細めの千切りにして軽く塩をふる。しんなりとしたら水気をしぼる。
- ② ブロccoliリーは小房にわけてゆでる。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせておき、①と②の野菜を和える。

### ●材料(2人分)

|        |      |
|--------|------|
| キャベツ   | 100g |
| にんじん   | 10g  |
| ブロッコリー | 40g  |
| 塩      | 少々   |

|           |      |
|-----------|------|
| A         |      |
| 粒マスタード    | 小さじ1 |
| マヨネーズ     | 小さじ1 |
| プレーンヨーグルト | 小さじ1 |

### 【一人分の栄養価】

エネルギー41kcal / たんぱく質1.9g  
脂質2.2g / 炭水化物4.5g / 食塩相当量0.4g

フォローしてね♪

市公式クックパッドにて  
「野菜増し」レシピを随時配信!

