

ベジ増しレシピ

～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。ベジ
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!

材料を切って和えるだけの簡単料理! 違う野菜でアレンジしてもおいしいです。

三色ナムル

野菜使用量
一人分

70 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」

●材料(2人分)

大根	80g
にんじん	20g
豆苗	40g

	A	
ごま油		小さじ1
おろしにんにく		2g
すりごま		小さじ1強
しょうゆ		小さじ1

●作り方

- ① 大根とにんじんは、3～4cmの長さの千切りにする。
豆苗も3～4cm長さに切る。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ 野菜と②の調味料を和える。

【一人分の栄養価】

エネルギー48kcal / たんぱく質2.2g
脂質2.7g / 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!

