

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。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！

材料を切って袋に入れるだけ！簡単おいしい時短料理です。

カリポリサラダ

野菜使用量
一人分

70g



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 きゅうり・にんじん・大根をサイコロ状に切る。
ミニトマトはハタをとる。
- ② 全部の材料をジッパー付きの保存袋に入れて、トマトをつぶさないように混ぜ、味をなじませる。

●材料(2人分)

| | | | |
|-------|-----|------|----------|
| きゅうり | 30g | 塩 | 少々 |
| にんじん | 20g | 酢 | 小さじ2 |
| 大根 | 30g | サラダ油 | 小さじ1と1/2 |
| ミニトマト | 6個 | | |

【一人分の栄養価】

エネルギー47kcal / たんぱく質0.6g
脂質3.1g / 炭水化物4.5g / 食塩相当量0.3g

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！

