

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～

電子レンジで簡単時短！調味料不使用！

おくらとれんこんの梅おかか和え

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 れんこんは1～2mmの厚さで、いちょう切りか半月切りにしたあと、酢水にさらす。(2～3分程度)
- ② オクラは輪切り、水菜は2cm幅に切る。
- ③ れんこんとオクラを耐熱容器に入れラップをかける。電子レンジで600W3分程度加熱する。
- ④ 種を除いて刻んだ梅干しとかつお節と③を混ぜ合わせる。
- ⑤ 小鉢に盛り付け、水菜をのせる。

●材料(2人分)

れんこん(1節)	100g	梅干し(2粒)	
おくら(5本)	40g	(減塩はちみつ梅がよい)	
水菜	10g	かつお節(小1袋)	2g

【一人分の栄養価】

エネルギー53kcal / たんぱく質2.4g
脂質0.1g / 炭水化物11.6g / 食塩相当量0.7g

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！

