

# 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!

野菜は玉ねぎのみ! さっとプラス一皿の完成!

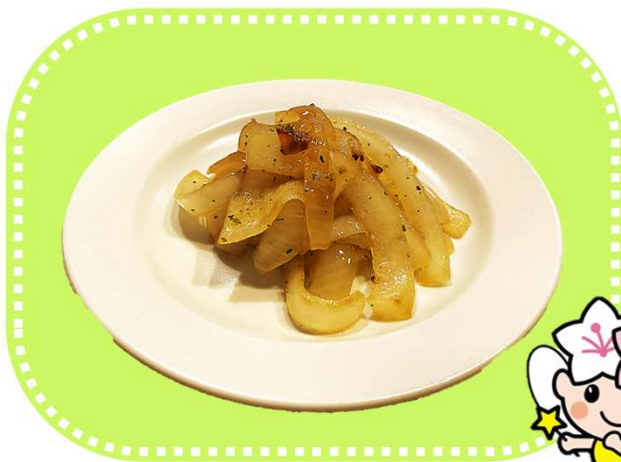
## 焼き玉ねぎのマリネ

野菜使用量  
一人分

70g



宇都宮市食育応援  
キャラクター  
「忍者丸くん」



「ミヤリー」

### ●作り方

- ① Aを混ぜておく。
- ② 玉ねぎは1cmの輪切りにする。  
フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎの両面をこんがり焼く。
- ③ ②が熱いうちに①をよくからめる。

### ●材料(2人分)

玉ねぎ 140g  
オリーブオイル  
大さじ1/2

A	
酢	小さじ2
砂糖	小さじ2
ハーブソルト	小さじ1
おろしにんにく	2g

### 【一人分の栄養価】

エネルギー71kcal / たんぱく質0.9g  
脂質3.2g / 炭水化物10.6g / 食塩相当量0.5g

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!

