

# 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。<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!

手早く、簡単にできる副菜です。

## キャベツの梅かつお和え

野菜使用量  
一人分

80 g



宇都宮市食育応援  
キャラクター  
「忍者丸くん」



「ミヤリー」

### ●材料(2人分)

キャベツ	160g
乾燥わかめ	2g
梅肉	4g
かつお節	4g

### ●作り方

- ① キャベツはさつと茹で、太めのせん切りにして、水気をきる。
- ② 乾燥わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ③ ①、②と梅肉、かつお節を和える。

### 【一人分の栄養価】

エネルギー28kcal / たんぱく質2.6g  
脂質0.3g / 炭水化物5.0g / 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!

