

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!

焼き肉のたれでごはんもすすむ一品です。

ナスの無限ユッケ

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」

●材料(1人分)

ナス	70g
ごま油	3g
卵黄	1個
いりごま	少々
大葉	1枚

A	
焼き肉のたれ	10g
コチュジャン	3g
おろしにんにく	少々

●作り方

- ① ヘタとガクを取り除いたナスの表面にごま油を塗り、ラップで1本ずつぴったり包む。耐熱皿にのせて電子レンジ(600W)で約3分加熱し、粗熱をとる。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ ナスを食べやすい大きさに切り、Aの調味料と絡める。
- ④ ③を皿に盛り付け、真ん中に大葉と卵黄を乗せていりごまを振りかける。

【一人分の栄養価】

エネルギー135kcal / たんぱく質4.9g
脂質10.7g / 炭水化物8.5g / 食塩相当量1.0g

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!

