

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!

ピーマンの肉詰めならぬピーマンのツナ詰め!

ピーマンのツナ野菜詰め

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 ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り除く。
にんじん・たまねぎはみじん切りにし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。ツナの油をきっておく。
- ② ①とAの調味料を混ぜ合わせる。
- ③ ピーマンに②を詰め、チーズをのせる。
- ④ オーブントースターにアルミホイルを敷き、③を10分焼く。

●材料(2人分)

ピーマン	90g (3個)	A	
にんじん	30g	マヨネーズ	12g
たまねぎ	30g	塩コショウ	少々
ツナ缶(油漬け)	70g		
とろけるチーズ	16g (1枚)		

【一人分の栄養価】

エネルギー182kcal / たんぱく質7.8g
脂質14.7g / 炭水化物5.1g / 食塩相当量0.6g

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!

