

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!

野菜を茹でて和えるだけの簡単料理です。

野菜たっぷり磯部和え

野菜使用量
一人分

130g



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(2人分)

ほうれん草	100g
キャベツ	40g
にんじん	40g
もやし	80g
刻み海苔	4g
醤油	小さじ1

【一人分の栄養価】

エネルギー35kcal / たんぱく質3.1g
脂質0.3g / 炭水化物6.6g / 食塩相当量0.4g

●作り方

- ① ほうれん草とキャベツは3cmの長さに切る。
にんじんはせん切りにする。
- ② ほうれん草・キャベツ・にんじん・もやしを茹でる。
- ③ ②の水気を十分にきり、海苔と醤油を和える。

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!

