

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!

見た目がおしゃれなのに、切って和えるだけの簡単時短料理!

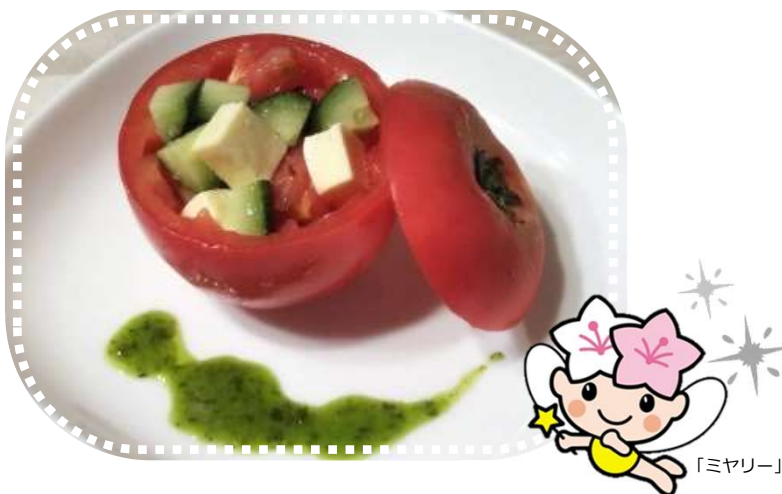
丸ごとトマトのキャブサラダ

野菜使用量
一人分

165g



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)

トマト	150g	プロセスチーズ	30g
(中サイズ2個)		イタリアンドレッシング	15g
きゅうり	30g	(大さじ1)	
(1/4本)		バジルソース(あれば)	少量

●作り方

- ① トマトはヘタを上にして1cmほど残して切り落とす。
(ふたのようにして使う)
中身をくり抜いて、さいの目切りにする。
きゅうりとチーズもさいの目切りにする。
- ② 材料をドレッシングで和えて混ぜ合わせ、くり抜いたトマトの中に盛り付ける。バジルソースでトマトの周りを飾る。

【一人分の栄養価】

エネルギー97kcal / たんぱく質4.4g
脂質5.3g / 炭水化物8.6g / 食塩相当量0.7g

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!

