

# 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～

カルシウムを豊富に含む小松菜を。

## 小松菜とにんじんのピーナッツ和え

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 小松菜は根元を落としてよく洗い、3cm幅に切る。  
にんじんを細めの千切りにする。
- ② 耐熱皿に小松菜とにんじんを入れて、ふんわりとラップ  
をかけて電子レンジで600W3分程度加熱する。
- ③ 少し冷まして軽く絞ったらAの調味料を混ぜる。  
味がなじんだらピーナッツを混ぜる。

### ●材料(2人分)

小松菜 100g  
にんじん 50g  
ピーナッツ 10g  
(砕いてあるもの)

砂糖	A	小さじ2
しょうゆ		小さじ1と1/3

### 【一人分の栄養価】

エネルギー64kcal / たんぱく質2.6g  
脂質2.6g / 炭水化物8.7g / 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!

