

★豆腐の野菜あんかけ

野菜たっぷりで満足感のある1品！エネルギーも低めで、夕食が夜遅い方にもぴったりのメニューです。

●材料(2人分)

木綿豆腐 200g	油 小さじ1	
チンゲン菜 100g	玉ねぎ 60g	しめじ 40g
にんじん 20g	ごま油 小さじ1	
A {	だし汁 120mL	しょうゆ 小さじ2
	塩 少々	砂糖 小さじ2
桜えび 0.4g		
《片栗粉 小さじ2	水 小さじ2》	



●作り方

- ①木綿豆腐は4~6等分に切り、押し豆腐にして水気を切る
- ②チンゲン菜は一口大に切り、茎と葉に分けておく。玉ねぎはくし切り、にんじんは短冊切りにする。しめじは石づきをとって小房にわけておく。
- ③フライパンに油をいれ①の豆腐にきれいな焦げ目が軽くなるように両面を焼き、器に取り出す。（※油はねに注意！）
- ④使っていたフライパンにごま油を足し、②のチンゲン菜の葉以外の野菜をサッと炒めてAの調味料を加える。
- ⑤野菜がある程度煮えたらチンゲン菜の葉と桜えびを加えてサッと煮る。最後に《水溶き片栗粉》を回し入れとろみをつけたら火を止めて、豆腐にかける。



野菜
一人分
110g 使用

一人分の栄養価

エネルギー166kcal / たんぱく質 12.8g
脂質 5.1g / 炭水化物 13.0g / 食塩相当量 1.4g

★カリポリサラダ

見た目も可愛く、食感も楽しいサラダです。材料を切って袋に入れるだけ！簡単おいしい時短料理です。



野菜
一人分
70g 使用

●材料 (2人分)

きゅうり 30g	にんじん 20g
大根 30g	ミニトマト 6個
塩 少々	酢 小さじ2
サラダ油 小さじ1と1/2	



●作り方

- ①きゅうり・にんじん・大根をサイコロ状に切る。ミニトマトはヘタをとる。
- ②全部の材料をジッパー付きの保存袋に入れて、トマトをつぶさないように混ぜ、味をなじませる。

一人分の栄養価

エネルギー47kcal / たんぱく質 0.6g
脂質 3.1g / 炭水化物 4.5g / 食塩相当量 0.3g

問い合わせ先

宇都宮市保健所 健康増進課
電話：028-626-1126

宇都宮市マスコット
キャラクター
「ミヤリー」



今日もベジ増し

野菜増し

レシピ集

していいっ!

野菜は「健康に良い」とわかっていても、意識しなければ十分な量を食べることができません。大人が一日に必要な野菜の摂取目標量は350g以上とされていますが、現状では約70g（野菜料理1皿分）不足しています。

そこで「今日もベジ増し」して、野菜を1皿分多めに食べてみませんか？

野菜350gを料理にすると、約5皿分です。

いつもより、あと1皿分（約70g）多く食べよう！

※1皿分（小鉢程度）=野菜約70g



生野菜
サラダ



きゅうり
の酢の物



野菜炒め



煮物



青菜の
おひたし

「ベジ増し」とは…？

「ベジタブル（野菜）をもっとたくさん（増し増し）で食べよう」という目標から取ったキャッチフレーズです。



クックパッドにもレシピをたくさん掲載中！
「宇都宮市保健センター」で検索！

宇都宮市

★三色ナムル



材料を切って和えるだけの簡単料理！
家庭にある違う野菜でアレンジしてもおいしいです。

●材料 (2人分)

大根 80g にんじん 20g 豆苗 40g

A { ごま油 小さじ1 おろしにんにく 2g
すりごま 小さじ1強 しょうゆ 小さじ1 }

●作り方

- ①大根とにんじんは、3~4 cmの長さの千切りにする。
豆苗も3~4 cm長さに切る。
- ②Aの調味料を合わせておく。
- ③野菜と②の調味料を和える。

野菜
一人分
70g 使用



宇都宮市食育応援
キャラクター
「忍者食丸くん」

一人分の栄養価

エネルギー48kcal / たんぱく質 2.2g
脂質 2.7g / 炭水化物 4.5g / 食塩相当量 0.4g

★和風ミネストローネ

お鍋1つでさっと作れて、野菜がたくさん食べられます。栄養バランスも食べごたえも満点メニューです。

野菜
一人分
75g 使用



●材料 (2人分)

鶏ささみ肉 60g ベーコン 10g かぶ 60g
にんじん 30g キャベツ 30g 玉ねぎ 30g
オリーブオイル 小さじ1 うどん(乾麺) 10g
鶏ガラスープの素 小さじ1 水 320mL
しょうゆ 小さじ1 みりん 小さじ1
パセリのみじん切り 少々 (ドライパセリでもOK)

●作り方

- ①鶏ささみ肉はすじを取り、たてに切った後1 cm幅に切る。
ベーコンは1 cmの角切りにする。
- ②にんじん・かぶ・玉ねぎは皮をむき1 cmの角切りにする。
キャベツは2 cm角くらいのざく切りにする。
- ③鍋にオリーブオイルを熱し、鶏ささみ肉と
ベーコンを中火で炒める。
- ④玉ねぎ・にんじんを加えて炒め、火が通ったらキャベツ
を加えてさらに炒める。
- ⑤水と鶏ガラスープの素を加えて中火にかける。沸騰したら
うどん(1 cmくらいの長さに折る)とかぶを加え、弱火で
7分程度煮る。火が通ったら、しょうゆとみりんを加えて
味を調える。



一人分の栄養価

エネルギー122kcal / たんぱく質 9.8g
脂質 4.3g / 炭水化物 10.4g / 食塩相当量 1.3g

★コールスローサラダ

味の決め手は粒マスタードとプレーンヨーグルト！
コクとうま味で野菜がしっかり食べられます。

●材料 (2人分)

キャベツ 100g にんじん 10g

塩 少々 ブロッコリー 40g

A { 粒マスタード 小さじ1 マヨネーズ 小さじ1
プレーンヨーグルト 小さじ1 }



●作り方

- ①キャベツは太めの千切り、にんじんは細めの千切り
にして軽く塩をふる。しんなりとしたら水気をしぼ
る。
- ②ブロッコリーは小房にわけてゆでる。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせておき、①と②の野菜を
和える。

野菜
一人分
75g 使用



一人分の栄養価

エネルギー41kcal / たんぱく質 1.9g
脂質 2.2g / 炭水化物 4.5g / 食塩相当量 0.4g