

# 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!

野菜たっぷりて食べ応えがあるのに、低エネルギーでたんぱく質も多くとれます。

## 豆腐の野菜あんかけ

野菜使用量  
一人分

110g



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)

チンゲン菜	100g
玉ねぎ	60g
しめじ	40g
にんじん	20g
木綿豆腐	200g
油	小さじ1
ごま油	小さじ1
桜えび	0.4g

だし汁	120mL
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
砂糖	小さじ2

《水溶き片栗粉》  
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り小房にわけておく。
- 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つくように両面を焼き、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。

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!

