



があればできる



火を使わない
レシピ

野菜使用量

75g

(1人分)

かぼちゃとナッツのサラダ

●材料(2人分)

かぼちゃ	150g
お好みのナッツ	18g
マヨネーズ	大さじ2

●作り方

- ① かぼちゃを火の通りやすい大きさ(4cm角位)にカットし、水にくぐらせ、皮がやわらかくなるまで加熱する。
※電子レンジ(600W)1分半～2分程度
- ② ①に砕いたナッツとマヨネーズを加えて手早く和える。

【一人分の栄養価】

エネルギー109kcal / たんぱく質3.0g
脂質7.5g / 炭水化物10.5g / 食塩相当量0.3g



があればできる



野菜使用量

80g

(1人分)

ほうれん草のなめたけ和え

●材料(2人分)

ほうれん草	160g
乾燥わかめ	2.5g
なめたけ	16g

●作り方

- ① ほうれん草は茹でて、よく絞ってから3cm位の長さに切る。
- ② 乾燥わかめは水でもどし、食べやすい大きさに切る。
- ③ ①, ②をなめたけと合わせる。

【一人分の栄養価】

エネルギー24kcal / たんぱく質2.4g
脂質0.4g / 炭水化物4.6g / 食塩相当量0.6g

問い合わせ先

☎028-626-1126

宇都宮市保健所 健康増進課

宇都宮市マスコット
キャラクター
「ミヤリー」



今日もベジ
野菜増し
レシピ集
していっ!

～使う野菜は1つだけ
“あと1皿”にオススメ料理編～

たくさん食べているつもりでも、実際は十分な量を食べることができていないのが現状で、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。

“あと1皿”に最適な、冷蔵庫にある野菜1つでできる料理をご紹介します！火を使わなくてもできる簡単時短メニューもありますので、初心者やお子様にもオススメです。

健康のため「今日もベジ増し」して、毎日の食卓に野菜料理を1皿分多めにしてみませんか？

「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。



市ホームページにもレシピを
たくさん掲載中！

宇都宮市「野菜増しレシピ」で検索！

宇 都 宮 市



があればできる



野菜使用量

75g

(1人分)

ツナと人参のパスタ風サラダ

●材料(2人分)

にんじん 150g

ツナ 40g

酢 小さじ2

A ハーブソルト 小さじ1/2

レモン汁 小さじ1/2

●作り方

- ① にんじんはピーラーでリボン状に薄くスライスし、さっとゆでる。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ ①とツナを合わせ、②を加えて和える。

【一人分の栄養価】

エネルギー83kcal / たんぱく質4.1g
脂質4.5g / 炭水化物7.8g / 食塩相当量0.5g



があればできる



野菜使用量

90g

(1人分)

キャベツの塩昆布バター蒸し

●材料(2人分)

キャベツ 180g

塩昆布 5g

バター 5g

●作り方

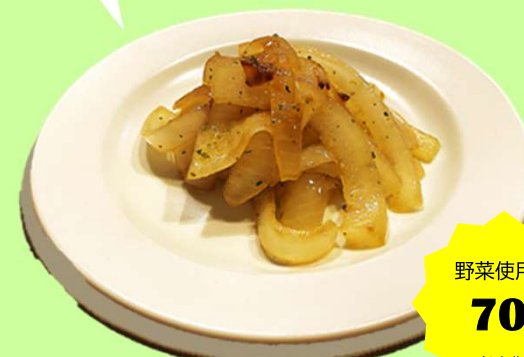
- ① キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱皿に①と塩昆布を入れてもむ。
- ③ ②にバターを乗せ、ふんわりラップをかけて電子レンジで1分加熱する(600W)。

【一人分の栄養価】

エネルギー41kcal / たんぱく質1.6g
脂質2.2g / 炭水化物5.6g / 食塩相当量0.5g



があればできる



野菜使用量

70g

(1人分)

焼き玉ねぎのマリネ

●材料(2人分)

玉ねぎ 140g

オリーブオイル 小さじ1/2

酢 小さじ2

砂糖 小さじ2

A ハーブソルト 小さじ1

おろしにんにく 5g

●作り方

- ① Aを混ぜておく。
- ② 玉ねぎは1cmの輪切りにする。
フライパンにオリーブオイルを熱し、
玉ねぎの両面をこんがりと焼く。
- ③ ②が熱いうちに①をよくからめる。

【一人分の栄養価】

エネルギー71kcal / たんぱく質0.9g
脂質3.2g / 炭水化物10.6g / 食塩相当量0.5g