

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!

お鍋一つでさっと作れて野菜がたくさん食べられます!

和風ミネストローネ

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」

●材料(2人分)

かぶ	60g	オリーブオイル	小さじ1
にんじん	30g	鶏がらスープの素	小さじ1
キャベツ	30g	しょうゆ	小さじ1
玉ねぎ	30g	みりん	小さじ1
鶏ささみ肉	60g	水	320mL
ベーコン	10g	パセリのみじん切り	少々
うどん(乾麺)	10g	(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1cm幅に切る。ベーコンは1cmの角切りにする。
- ② にんじん・かぶ・玉ねぎは皮をむき1cmの角切りにする。キャベツは2cm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(1cm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。

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!

