

# 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！

宇都宮のソウルフード「餃子」を野菜たっぷりのあんかけ丼にアレンジ！

## 餃子風あんかけごはん

野菜使用量  
一人分

95 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)

キャベツ	120g	しょうゆ	小さじ1
にら	10g	鶏がらスープの素	小さじ1
えのきたけ	60g	酢	小さじ1
白飯(1人分150g程度)		水	100mL
卵	1個	《水溶き片栗粉》	
サラダ油	小さじ1/2	片栗粉	小さじ1
ごま油	小さじ1	水	小さじ1
豚ひき肉	40g	白ごま	少々
		ラー油	お好みで

### 【一人分の栄養価】

エネルギー435kcal / たんぱく質17.4g  
脂質12.2g / 炭水化物63.5g / 食塩相当量1.3g

### ●作り方

- ① キャベツは1cm幅の短冊切り、にら・えのきたけは2cm幅の長さに切る。
- ② 中火に熱したフライパンにサラダ油をひき、溶き卵を加え半熟のいり卵を作って皿によけておく。
- ③ 同じフライパンにごま油をひき、豚ひき肉をほぐしてパラパラになるまで炒めたら、①の野菜を加えてしんなりするまで炒める。
- ④ **A**の調味料を加え、味を調えたら、火を弱め、《水溶き片栗粉》を混ぜてとろみをつける。
- ⑤ 茶碗に盛ったごはんにかけて②の卵をのせる。お好みでごまやラー油をかける。

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！

