

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!

サバの水煮缶とチーズの塩気のみでもおいしい一品です。

サバ缶とトマトのチーズ炒め

野菜使用量
一人分

265 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)

トマト	300g	おろしにんにく(チューブ)	
小松菜	40g		2cm程度
キャベツ	150g	おろししょうが(チューブ)	
ピーマン	40g		2cm程度
サバの水煮缶	1缶	スライスチーズ	1枚
(190g)			

●作り方

- ① トマトは大きめの角切り, ほうれん草は3cm幅に切る。
キャベツは大きめのざく切り, ピーマンは千切りにする。
- ② フライパンにおろしにんにくとおろししょうがを入れてから火にかけ, 軽くほぐすように炒め, 香りを出す。
- ③ ピーマン, キャベツ, トマト, 小松菜の順に炒める。
- ④ 混ぜてきたら, サバの水煮缶を汁ごと入れ, ざっくりほぐしながら炒めて水気を少し飛ばす。
- ⑤ スライスチーズをちぎりながら入れて, 少しとろけさせる。
(水分は少し残っていてもおいしい)

【一人分の栄養価】

エネルギー244kcal / たんぱく質22.9g
脂質10.7g / 炭水化物15.0g / 食塩相当量1.2g

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!

