

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!

セロリが苦手でもマヨネーズと鶏ささみでマイルドになるのでおすすめ。

セロリとチキンのマヨサラダ

野菜使用量
一人分

70g



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)

セロリ	80g
ミニトマト	60g
鶏ささみ肉	80g
酒	小さじ2

A	
マヨネーズ	大さじ1
こしょう	少々

●作り方

- ① セロリは薄切りにする。ミニトマトはくし形にする。
- ② 鶏ささみ肉は耐熱容器に入れ、酒を振りかける。
ふんわりとラップをかけて電子レンジ600W
2分～2分半加熱する。
- ③ ささみは粗熱が取れたら筋を取りながら一口大に
ほぐして①の野菜と和える。
- ④ Aの調味料と加えて味をなじませる。

【一人分の栄養価】

エネルギー99kcal / たんぱく質10.2g
脂質4.9g / 炭水化物3.9g / 食塩相当量0.2g

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!

