

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!

5分でできる簡単料理!

キャベツの塩昆布バター蒸し

野菜使用量
一人分

90 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」

●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)。

●材料(2人分)

キャベツ	180g
塩昆布	5g
バター	5g

【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

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!

