

# 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。<sup>ベジ</sup>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!

味付けはなめただけ。簡単にできるのでお弁当にもオススメです。

## ほうれん草のなめたけ和え

野菜使用量  
一人分

80g



宇都宮市食育応援  
キャラクター  
「忍者丸くん」



「ミヤリー」

### ●材料(2人分)

ほうれん草	160g
乾燥わかめ	2.5g
なめたけ	16g

### ●作り方

- ① ほうれん草は茹でて、よく絞ってから3cm位の長さに切る。
- ② 乾燥わかめは水でもどし、食べやすい大きさに切る。
- ③ ①、②をなめたけと合わせる。

### 【一人分の栄養価】

エネルギー24kcal / たんぱく質2.4g  
脂質0.4g / 炭水化物4.6g / 食塩相当量0.6g

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!

