

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！

包丁を使わずに作れて、見た目もオシャレ。

ツナと人参の Pasta風サラダ

野菜使用量
一人分

75 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 にんじんはピーラーでリボン状に薄くスライスし、さっとゆで、水気を切る。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ ①とツナを合わせ、②を加えて和える。

●材料(2人分)

にんじん 150g
ツナ 40g

A
酢 小さじ2
ハーブソルト 小さじ1/2
レモン汁 小さじ1/2

【一人分の栄養価】

エネルギー83kcal / たんぱく質4.1g
脂質4.5g / 炭水化物7.8g / 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！

