

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!

にんにくのパンチが効いて、オクラがすすみます。

オクラとしめじのガリバタ炒め

野菜使用量
一人分

90g



宇都宮市食育応援
キャラクター
「忍食丸くん」



「ミヤリー」

●作り方

- ① にんじんはせん切り、にんにくは輪切りに、オクラは茹で、斜めに2cm幅に切る。
- ② フライパンにバター、にんにくを入れ熱する。
- ③ ②に、にんじん、おくら、しめじの順に入れて炒め、最後に醤油を鍋肌から入れて炒める。

●材料(2人分)

おくら	100g
にんじん	60g
にんにく	20g
しめじ	60g
有塩バター	10g
しょうゆ	12g

【一人分の栄養価】

エネルギー85kcal / たんぱく質3.2g
脂質4.6g / 炭水化物10.8g / 食塩相当量1.0g

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!

