

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!

和えて焼くだけのスパイシーな一品。野菜を変えてアレンジしてもおいしいです。

彩り野菜のオーブン焼き

野菜使用量
一人分

100g



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 おくらはへたを切り、なす、パプリカ(赤・黄)は乱切りにする。
- ② ①とAの調味料を合わせる。
火が通ったら、野菜を入れてよく炒める。
- ③ 180℃に温めたオーブンで15分焼く。

●材料(2人分)

おくら	40g
なす	80g
赤パプリカ	40g
黄パプリカ	40g

A	
オリーブオイル	小さじ2
コンソメ顆粒	小さじ1
カレー粉	少々
しょうゆ	小さじ1

【一人分の栄養価】

エネルギー68kcal / たんぱく質1.6g
脂質4.2g / 炭水化物7.4g / 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!

