

# 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。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!

レモンのさわやかな酸味とはちみつの優しい甘味がとても合います。

## 白菜と大根のはちみつレモン漬け

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」

### ●材料(2人分)

白菜	100g	塩	3g
大根	100g	レモン(レモン汁  小さじ2 レモン皮  少量)	
		はちみつ	小さじ2

はちみつを使用していますので、1歳未満のお子さまがいるご家庭では、はちみつの代わりに砂糖を使用してください。

### 【一人分の栄養価】

エネルギー38kcal / たんぱく質0.6g  
脂質0.1g / 炭水化物9.8g / 食塩相当量0.5g

### ●作り方

- ① 白菜は一口大のそぎ切りにする。大根は薄い半月切りにする。
- ② 白菜と大根をビニール袋に入れて塩をふり、よく揉み込んで10分程度おいておく。
- ③ レモンは絞ってレモン汁をとっておく。皮は少しむいて千切りにしておく。
- ④ 白菜と大根を絞って水気をきり、レモン汁・はちみつ・レモンの皮を入れ、ビニール袋を揉んで混ぜ合わせて、冷蔵庫で30分程度冷やす。

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!

