

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！

カットキャベツとカットわかめを使うことで、包丁を使わずにさっと作れる！

わかめとキャベツのサラダ

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」

●材料(2人分)

カットキャベツ 150g
カットわかめ 0.6g
塩 少々

A
桜えび 1g
白いりごま 0.5g
ごま油 小さじ1/2

●作り方

- ① カットわかめをカップなどに入れて湯で戻す。
(10倍近く増えるのでカップの大きさに注意！)
戻ったら水にさらして冷やした後、水気を絞っておく。
- ② キャベツを耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジで600W2分半程度かける。
- ③ キャベツを冷まして水気を絞る。
- ④ 絞ったキャベツに塩をふり、揉みこんだら軽く絞る。
- ⑤ キャベツに、わかめとAの材料を加えて和える。

【一人分の栄養価】

エネルギー42kcal / たんぱく質1.8g
脂質2.5g / 炭水化物4.1g / 食塩相当量0.3g

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！

