

★小松菜とにんじんの ピーナッツ和え

成長期のお子さまに必要なカルシウムを含む小松菜を使って、食べやすい味付けにしました。

●材料 (2人分)

小松菜 100g にんじん 50g
ピーナッツ (砕いてあるもの) 10g

A [砂糖 小さじ2 しょうゆ 小さじ1と1/3]

●作り方

- ①小松菜は根元を落としてよく洗ったら3cm幅に切る。
にんじんを細めの千切りにする。
- ②耐熱皿に小松菜とにんじんを入れて、ふんわりとラップをかけて電子レンジで600W 3分程度加熱する。
- ③少し冷まして軽く絞ったらAの調味料を混ぜる。
味がなじんだらピーナッツを混ぜる。



野菜
一人分
75g 使用



一人分の栄養価

エネルギー64kcal / たんぱく質 2.6g
脂質 2.6g / 炭水化物 8.7g / 食塩相当量 0.6g

★丸ごとトマトの カップサラダ

見た目がおしゃれなのに、切って和えるだけの簡単時短料理！うつわのトマトもおいしく食べられます。

野菜
一人分
165g 使用



●材料 (2人分)

トマト 中サイズ 2個 (1個 150g くらい)
きゅうり 1/4本 (30g) プロセスチーズ 30g
イタリアンドレッシング 15g (大さじ1)
(あれば バジルソース 少量)

●作り方

- ①トマトはヘタを上にして1cmほど残して切り落とす。
(ふたのようにして使う)。中身をくり抜いて、さいの目切りにする。
きゅうりとチーズもさいの目切りにする。
- ②材料を混ぜあわせドレッシングで和えて、くり抜いたトマトの中に盛り付ける。バジルソースでトマトの回りを飾る。

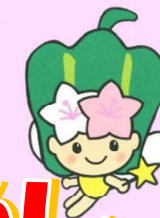
一人分の栄養価

エネルギー97kcal / たんぱく質 4.4g
脂質 5.3g / 炭水化物 8.6g / 食塩相当量 0.7g

問い合わせ先

宇都宮市保健所 健康増進課
電話：028-626-1126

宇都宮市マスコット
キャラクター
「ミヤリー」



今日もベジ増し野菜増し

レシピ集 していこっ！

～レンジ活用&和えるだけ料理編～

野菜は「健康に良い」とわかっていても、意識しなければ十分な量を食べることができません。大人が一日に必要な野菜の摂取目標量は350g以上とされていますが、現状では約70g (野菜料理1皿分) 不足しています。

そこで「今日もベジ増し」して、野菜を1皿分多めに食べてみませんか？

野菜350gを料理にすると、約5皿分です。

いつもより、あと1皿分 (約70g) 多く食べよう！



生野菜
サラダ



きゅうり
の酢の物



野菜炒め



煮物



青菜の
おひたし

「ベジ増し」とは…？

「ベジタブル (野菜) をもっとたくさん (増し増し) で食べよう」という目標から取ったキャッチフレーズです。



クックパッドにもレシピをたくさん掲載中！
「宇都宮市保健センター」で検索！

宇都宮市

★おくらとれんこんの 梅おかか和え

電子レンジで簡単時短！ 調味料不使用！
クセになる歯ごたえでさっぱり食べやすい味です。

- 材料 (2人分)
れんこん 100g(1節) おくら 40g(5本)
水菜 10g
梅干し (あれば減塩はちみつ梅) 2粒
かつお節 小1袋(2g)



- 作り方
①れんこんは1～2mmの厚さでいちょう切りか半月切りにし、酢水にさらす。(2～3分程度)
②オクラは輪切り、水菜は2cm幅に切る。
③れんこんとオクラを耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて、電子レンジで600W 3分程度加熱する。
④種を除いて刻んだ梅干しとかつお節と③を混ぜ合わせる。
⑤小鉢に盛り付け、水菜をのせる。



野菜
一人分
75g使用

宇都宮市食育応援
キャラクター
「忍者食丸くん」



一人分の栄養価
エネルギー53kcal / たんぱく質 2.4g
脂質 0.1g / 炭水化物 11.6g / 食塩相当量 0.7g

★わかめとキャベツの サラダ

カットキャベツを使うことで包丁いらず！
もう一品作りたいときにぴったりなお手軽料理です。



野菜
一人分
75g使用

- 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600W 2分半程度加熱する。
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

★白菜と大根の はちみつレモン漬け

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。お酢やカボスに替えても美味しいです。

- 材料(2人分)
白菜 100g 大根 100g
塩 2g
レモン 1/2個 (レモン汁 小さじ2 と 皮 少量)
はちみつ 小さじ2※



- 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。

※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。



野菜
一人分
100g使用

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 0.6g