

野菜たっぷりレシピ

太白区では、モーニングベジタブル、略して「モーベジ!」として、朝食と野菜を食べることを応援しています。モーベジレシピはおいしくて簡単!そして野菜がたっぷり食べられます。モーベジ!で健康的な食習慣を身につけましょう。



● 健康力アップ

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、健康維持のために必要な栄養素がたくさん含まれています。**1日の目標摂取量は大人350g**が目安です。日本人はあと70g野菜が不足しているといわれています。(令和元年国民・健康栄養調査)野菜70gは、トマト半分やお浸し小鉢一つ分。あと一皿意識して食べましょう!

● 肥満を防ぐ

野菜は低エネルギーでありながらカサが多いため、食事の食べ過ぎを無理なく防いでくれます。野菜をしっかり食べて肥満と将来の生活習慣病を予防しましょう!味付けは薄味を心掛けて下さいね。

カラダに嬉しい♪
野菜
やさしい
のチカラ



● 彩り豊かで料理が映える!

緑・赤・黄色…野菜の色は鮮やかでとてもきれいです。いつものお料理にカラフルな野菜を加えて作ってみませんか。“映える”料理で見た目もおいしさもアップさせましょう。

● 便秘予防

野菜に含まれる食物繊維は、腸の調子を整え、便通を良くする働きがあります。

★ 野菜たっぷりモーベジ!レシピ ★

小松菜 しらす丼

材料(1人分)

ごはん	茶碗1膳(150g)
小松菜	1/2束(70g)
釜揚げしらす	20g
かつお節	ひとつまみ(2g)
しょうゆ	小さじ1弱
ごま油	小さじ1

作り方

- ① 小松菜は、1cmに切り、電子レンジで600w1分加熱する。水気をしぼる。
- ② ご飯に①、しらす、かつお節をのせ、しょうゆ、ごま油をかける。
- ③ よく混ぜて食べる。



他の青菜でもOK!
しょうゆをめんつゆに
代えてもおいしいです。



栄養価(1人分) エネルギー 304kcal たんぱく質 10.2g
脂質 5.0g 炭水化物 57.7g 食塩相当量 1.0g

キャベツ トースト

材料(1人分)

食パン6枚切り	1枚(60g)
キャベツ	1枚(40g)
ウイナーソーセージ	1本(15g)
マヨネーズ	小さじ1
ピザ用チーズ	20g

作り方

- ① キャベツは2cm角に切り、器に入れ、ラップをかけ、電子レンジで600w30秒加熱する。水気をキッチンペーパーでふく。
- ② ウイナーは斜めうす切りにする。
- ③ 食パンにマヨネーズを塗り、①、②、チーズをのせて1200w2分くらいトーストする。



キャベツがたっぷり
食べられます！
朝食におすすめです。



栄養価(1人分) エネルギー 293kcal たんぱく質 11.5g
脂質 15.0g 炭水化物 31.7g 食塩相当量 1.7g

つぼみ菜(青菜) のみそ炒め

材料(4人分)

つぼみ菜(青菜)	1把(200g)	③ Aの調味料を混ぜ合わせたものを入れ、手早くからめる。
ごま油	小さじ2	
みそ	小さじ2	
A 酒	小さじ2	
砂糖	小さじ1	

作り方

- ① つぼみ菜(青菜)は洗って食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、つぼみ菜(青菜)を中火でしんなりするまでを炒める。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせたものを入れ、手早くからめる。



青菜は、なんでもOK!
いろいろな青菜で楽しんで。

栄養価(1人分) エネルギー 46kcal たんぱく質 2.6g
脂質 2.3g 炭水化物 4.4g 食塩相当量 0.4g

YouTubeでおいしい! 楽しい♪ 動画を配信しています

太白区ではせんだいTube・太白区チャンネルで管理栄養士による“食の情報”を配信中♪ 親子野菜レンピ、地元野菜の魅力など、おいしく楽しく役立つ情報をお届けしています。ぜひご覧ください!

モーベジ

検索

