

朝に野菜を食べよう♪

モーベジ! レシピ

令和2年春号

Let's start Morning Vegetable

朝ごはんは1日の元気のもとです。
野菜を朝から食べれば食事の内容も充実します。
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、朝食や野菜摂取を応援しています。
モーベジ!で健康的な食習慣を身につけましょう。

【たっぷりキャベツのトースト】

◆ 材料(2人分)

キャベツ	2枚
塩	少々(0.2g)
食パン(6枚切り)	2枚
ソーセージ	2本(40g)
マヨネーズ	小さじ2
ピザ用チーズ	20g

◆ 作り方

- ① キャベツはせん切りにし、軽く塩をまぶしておく。
- ② ソーセージは斜め切りにする。
- ③ 食パンにマヨネーズを塗り、キャベツ、ソーセージ、チーズをのせてトーストする。



栄養価(1人分)

エネルギー289kcal たんぱく質 10.8g 脂質 13.9g 炭水化物 30.4g 食塩相当量 1.6g

【菜の花のみそ炒め】

◆ 材料(2人分)

菜の花	1束(200g)
ごま油	大さじ1
みそ	大さじ1
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1

◆ 作り方

- ① 菜の花は幅1cmほどに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、菜の花を中火でしんなりするまで炒める。
- ③ みそ、酒、砂糖を合わせたものを入れ、手早く炒めてかき混ぜる。



栄養価(1人分)

エネルギー115kcal たんぱく質 5.6g 脂質 6.7g 炭水化物 9.4g 食塩相当量 1.2g

【アスパラガスのミルクスープ】

◆ 材料(4人分)

グリーンアスパラガス	4本
じゃがいも	2個(300g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
ベーコン	1枚(16g)
オリーブ油	小さじ1
牛乳・水	各200cc
洋風スープの素	大さじ1/2
塩・こしょう	少々(0.5g)

◆ 作り方

- ① アスパラガスは根元を1cmほど切り落とし、ピーラーで固い皮をむき、斜め切りにする。玉ねぎはみじん切り、じゃがいもはいちょう切りベーコンは短冊切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎ、ベーコンを加え弱火で炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたら、アスパラガス、じゃがいもを加え、油が全体になじむまで炒める。
- ④ 水と洋風スープの素を加え煮て、火が通ったら牛乳を加え、塩・こしょうで味を調える。

栄養価(1人分)

エネルギー126kcal たんぱく質 4.6g 脂質 3.7g 炭水化物 19.2g 食塩相当量 0.9g



【水菜のごまサラダ】

◆材料(約4人分)

水菜	1把(200gくらい)
すりごま	大さじ2
かつおぶし	1袋(5g)
焼き海苔	少々(1g)
オリーブ油	大さじ2
しょうゆ	大さじ1

◆作り方

- ① 水菜は洗って水気をきり、2~3cmの長さに切る。
- ② ボウルに水菜とすりごまを入れ、よく混ぜる。
- ③ 器に②を盛り、かつお節とのりをかける。
- ④ オリーブ油としょうゆをまわしかけて出来上がり。

食べるときに全体をよく混ぜてください。
あつあつご飯に混ぜてもおいしいですよ。

栄養価(1人分)

エネルギー93kcal たんぱく質 3.1g 脂質 7.7g 炭水化物 3.4g 食塩相当量 0.7g