

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。

【トマトチャーハン】

◆ 材料(2人分)

ごはん 茶碗2杯(300g)
トマト 1個(200g)
水菜 1/2束(100g)
ベーコン 2枚(40g)
卵 2個
オリーブ油 小2
コンソメ 小1
塩 2g
こしょう 少々

◆ 作り方

- ① トマト、水菜、ベーコンを一口サイズに切る。
- ② ごはんと、よく溶きほぐした卵を炒める直前に混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコンを入れて炒める(中火)。
- ④ ②を加え、パラパラになるまで炒める。(強火)
- ⑤ トマト、水菜を入れ、コンソメ・塩・白こしょうで味をととのえる。



トマトを入れたら、炒めすぎないことがポイント!

栄養価(1人分)

エネルギー487kcal たんぱく質 16.6g 脂質 18.2g 炭水化物 62.0g 食塩相当量 1.7g

【きゅうりのピリ辛漬け】

◆ 材料(2人分)

きゅうり 1本(80g)
にんじん 1/3本(50g)
A { しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
七味唐辛子 お好みで
白ごま 小さじ1

◆ 作り方

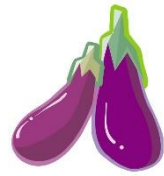
- ① きゅうりは乱切り、にんじんはせん切りにする。
- ② にんじんを耐熱皿に入れラップし、レンジで1分半加熱し、やわらかくする。
- ③ ビニール袋にAを入れ、混ぜ合わせる。きゅうり、にんじんを入れ、もみ、味をなじませる。1時間くらい冷蔵庫で冷やす。
- ④ お皿に盛りつけ、白ごまをかける。



栄養価(1人分)

エネルギー53kcal たんぱく質 1.6g 脂質 0.9g 炭水化物 8.5g 食塩相当量 1.4g

【蒸しなすのじゃこソース】



◆ 材料(2人分)

なす	2~3個(160g)
みょうが	1個(20g)
ポン酢	小さじ2
=じゃこソース=	
しらす	20g
しょうが	1片(10g)
ごま油	小さじ1
白ごま	小さじ1

◆ 作り方

- ① なすは 1.5cm幅の輪切りにして水にさらし、耐熱の器に入れ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジで 2~3分加熱する。
- ② みょうがは縦半分にして斜めに薄切りにする。
- ③ じゃこソースを作る。しらすはフライパンでから炒りし、水分がとんだらみじん切りのしょうが、ごま油を入れ、なじんだら白ごまを入れて全体を混ぜる。
- ④ なすの上にみょうがをのせ③をかけ、ポン酢をかける。

栄養価(1人分)

エネルギー72kcal たんぱく質 5.6g 脂質 3.3g 炭水化物 5.6g 食塩相当量 1.1g

【簡単！ピクルス】

◆材料(作りやすい量)

きゅうり	2本(160g)	
にんじん	1/4本(40g)	
パプリカ	1/4個(30g)	
大根	80g	
プチトマト	中5個(50g)	
セロリ等	40g	
A {	酢	100ml
	水	50ml
	砂糖	大さじ3
	塩	小さじ1/2

◆作り方

- ① にんじんと大根は皮をむき、拍子木切り、他の野菜も同じ大きさに切る。プチトマトはへたを取ってよく洗う。
- ② ①を保存容器に入れる。
- ③ 鍋にAの調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ ②に③を熱いまま入れ、粗熱が取れたらふたをして冷蔵庫で一晩置いたら出来上がり。

お好みの野菜を組み合わせでOK！
野菜の目安量は400gです。



栄養価(全量)

エネルギー207kcal たんぱく質 3.4g 脂質 0.5g 炭水化物 47.4g 食塩相当量 3.0g