

# 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。



## チンゲン菜と卵のスープ

### 材料(4人分)

チンゲン菜	1束(200g)
卵	2個
水	600cc
ごま油	小さじ1
中華スープの素	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1

### 作り方

- ① チンゲン菜は洗って食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、チンゲン菜を加えしょうゆ、中華スープの素で調味する。
- ③ 卵を溶き入れ、最後にごま油を加える。



冷蔵庫にある他の青菜を使ってもOK。

栄養価(1人分) エネルギー54kcal たんぱく質3.6g  
脂質3.6g 炭水化物1.6g 食塩相当量0.8g

## ピーマンと人参のみそマヨネーズ和え

### 材料(4人分)

ピーマン	2個(60g)
人参	中1本(120g)
すりごま(白)	大さじ1
みそ	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2
砂糖	小さじ1/2

### 作り方

- ① ピーマンと人参は千切りにする。
- ② 人参を耐熱容器に入れ、1分ほど電子レンジで加熱する。その上からピーマンを加え、さらに2分半ほど加熱する。  
(野菜の硬さをみて時間を調節する)
- ③ ②にAの調味料を入れ混ぜ合わせる。



みそマヨネーズが野菜にベストマッチ! 彩りもとてもきれいなのでお弁当にもおすすめです♪



栄養価(1人分) エネルギー39kcal たんぱく質1.2g  
脂質2.6g 炭水化物3.3g 食塩相当量0.4g

## 白菜の 和風サラダ

### 材料(4人分)

白菜 1/4カット(500g)  
わかめ(塩蔵) 10g  
かにかま 4本  
青じそドレッシング 小さじ2

### 作り方

- ① 白菜はざく切りにし、(芯の部分は固いので、薄く切った方が食べやすい)沸騰した湯で2~3分ゆでざるにとり、冷めたら軽く絞る。
- ② ワカメは水に戻して一口大に切る。
- ③ かにかまはほぐしておく。
- ④ ①~③をボウルに入れ、ドレッシングで和える。



栄養価(1人分) エネルギー29kcal たんぱく質2.4g  
脂質0.2g 炭水化物5.4g 食塩相当量0.5g

## 小松菜の しょうが和え

### 材料(4人分)

小松菜 1束(約200g)  
しょうが ひとかけ(10g)  
めんつゆ 大きじ1/2  
(3倍濃縮)

### 作り方

- ① 小松菜はゆでて水にとり、水気を絞って5センチ程度に切る。
- ② ①をすりおろしたしょうがと、めんつゆで和える。



季節の青菜で楽しんで♪しょうがの分量はお好みで調整してください。

栄養価(1人分) エネルギー12kcal たんぱく質1.2g  
脂質0.2g 炭水化物2.0g 食塩相当量0.2g

## 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♪ 親子野菜レシピ、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

