

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 ★

簡単!
なます

材料(作りやすい量)

にんじん 3cm(20g)

大根 400g

ゆずの皮 適宜

A ゆずのしぼり汁 大さじ1

酢 100ml

水 50ml

砂糖 大さじ4

塩 小さじ1/2

作り方

- ① にんじんと大根は、皮をおき、薄い短冊に切る。ゆずの皮は、せん切りにする。
- 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。

ゆずのしぼり汁は、お好みで量を調整してください!



栄養価(全量) エネルギー257kcal たんぱく質1.6g
脂質0.0g 炭水化物62.2g 食塩相当量3.0g

白菜と餃子のスープ

材料(4人分)

冷凍餃子 8個
白菜 2枚(300g)
玉ねぎ 1/2個(100g)
にんじん 3cm(20g)
しいたけ 2個(30g)
鶏がらスープの素 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
塩・こしょう 少々(0.3g)
水 600ml
ごま油 小さじ1



栄養価(1人分) エネルギー 110kcal たんぱく質 3.2g
脂質 4.6g 炭水化物 15.3g 食塩 1.2g

作り方

- ①白菜はざく切り、にんじんは短冊切り、玉ねぎ・しいたけはうすくスライスする。
- ②鍋に①の野菜と水を加え中火で煮る。
- ③野菜が柔らかくなったら、調味料と餃子を入れる。餃子に火が通ったら、風味づけにごま油を加える。



栄養価(1人分) エネルギー 197kcal たんぱく質 12.4g
脂質 14.3g 炭水化物 5.1g 食塩相当量 0.7g

ほうれん草のオープンオムレツ

材料(4人分)

ほうれん草 1束(180g)
しめじ 1/2袋(50g)
ハーフベーコン 4枚
オリーブ油 大さじ1/2
塩・こしょう 少々(0.3g)
卵 4個
牛乳 大さじ2
ピザ用チーズ 60g

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!

ホームページ

検索

