

# 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 ★

### かぼちゃの サラダ

#### 材料(5人分)

かぼちゃ	1/4個(300g)
A [砂糖	大さじ1/2
水	大さじ1
きゅうり	1本(100g)
塩	少々(0.7g)
マヨネーズ	大さじ3
すりごま	大さじ1

#### 作り方

- ① かぼちゃは2cm角に切り、器に入れ、Aをかぼちゃに振りかけ、ラップをして電子レンジで600w約6分加熱する。フォークでつぶす。
- ② きゅうりはうすい斜め半月切りにする。塩を振り、しばらく置き、水気をキッチンペーパーでふく。
- ③ ①に②、マヨネーズ、すりごまの順に加え、混ぜる。



皮までおいしく食べられますよ。  
冷凍かぼちゃでもOK!



栄養価(1人分) エネルギー 107kcal たんぱく質 1.2g  
脂質 5.8g 炭水化物 13.7g 食塩相当量 0.3g

# なすの ミートソース丼

## 材料(4人分)

ごはん	茶碗4膳(600g)
なす	5本(350g)
合い挽き肉	120g
ミニトマト	6個
オリーブ油	大さじ1
ケチャップ	大さじ5
中濃ソース	大さじ2
A 砂糖	大さじ1/2
赤ワイン	大さじ1
水	大さじ4
粉チーズ	適宜(2g)

## 作り方

- ① なすは5mm幅の輪切りにし、水にさらし、アクを抜く。水気を切る。
- ② オリーブ油で合い挽き肉を炒め、なすを加えて炒める。
- ③ 混ぜ合わせたAを入れ、ふたをして中火で10分程度煮る。
- ④ ミニトマトは4等分に切り、③に加え、混ぜる。
- ⑤ ご飯に④をのせ、粉チーズを振りかける。



1品で主食・主菜・副菜が揃い、バランスOK! マカロニやスパゲッティでもgood。



**栄養価(1人分)** エネルギー 398kcal たんぱく質 10.0g  
脂質 9.0g 炭水化物 68.6g 食塩相当量 1.4g

# パプリカ ソテー

## 材料(4人分)

赤パプリカ	1個(150g)
黄パプリカ	1個(150g)
オリーブ油	大さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2
かつお削り節	適宜(4g)

## 作り方

- ① 赤・黄パプリカは縦半分に切り、へたと種を取る。横半分に切り、細く切る。
- ② オリーブ油で①を中火でしっかり炒める。
- ③ ②にめんつゆ、かつお削り節を加え、混ぜ合わせる。



しっかり炒めると甘みが増します。カラフルで見た目もきれいな簡単レシピ♪お弁当にもおすすめ!

**栄養価(1人分)** エネルギー 54kcal たんぱく質 1.3g  
脂質 3.1g 炭水化物 6.0g 食塩相当量 0.3g

## 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



監修せんだい