

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 ★

キャベツと卵のココット

材料(1人分)

キャベツ 1枚(70g)
卵 1個
塩 0.5g
こしょう 少々

作り方

- ① キャベツはせん切りにする。
- ② ①を耐熱容器に入れ、真ん中をくぼませ、卵を割り入れる。
- ③ 塩・こしょうをふる。
- ④ ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。



忙しい朝にピッタリ!
ピザ用チーズをかけて加熱してもおいしいです。

栄養価(1人分) エネルギー 93kcal たんぱく質6.8g
脂質 5.2g 炭水化物 5.6g 食塩相当量 0.7g

ジャーマン ポテト

材料(4人分)

じゃがいも	2個(200g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
ベーコン	1枚(20g)
オリーブ油	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
パセリ	適宜(1g)

おかずやおつまみ、
お弁当にも大活躍!

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいてくし切りにする。耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で4~5分加熱する。
- ② ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎは縦にうす切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、中火で玉ねぎ、ベーコンを炒める。
- ④ 玉ねぎがやわらかくなったら、じゃがいもを入れてさらに炒め、塩、こしょうで味付けをする。
- ⑤ お好みでパセリを散らす。



栄養価(1人分) エネルギー 72kcal たんぱく質 1.4g
脂質 3.5g 炭水化物 11.0g 食塩相当量 0.4g

リボン人参と ツナのソテー

材料(2人分)

人参	1本(180g)
ツナ缶(油漬)	1缶(70g)
めんつゆ(三倍濃縮)	小さじ1
いりごま	小さじ2

作り方

- ① 人参はピーラーでリボン状に削る。
- ② フライパンにツナ缶(液汁含む)と人参を入れ、3~4分炒める。
- ③ ②にめんつゆ、いりごまを加え、混ぜ合わせる。



人参は、ひらひらリボン状にすると火が通りやすく、時短になります! 見た目もかわいらしく、お弁当にもおすすめ♪

栄養価(1人分) エネルギー 138kcal たんぱく質 6.2g
脂質 8.8g 炭水化物 9.8g 食塩相当量 0.6g

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!

ホームページ

検索

