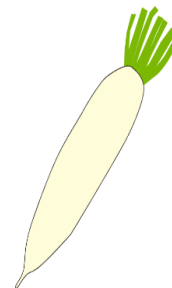


Let's start Morning Vegetable

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。



## 【大根とツナの生姜煮】

### ◆ 材料(4人分)

|      |           |
|------|-----------|
| 大根   | 小1本(500g) |
| ツナ缶  | 1缶(70g)   |
| 生姜   | ひとかけ(10g) |
| 水    | 200ml     |
| しょうゆ | 大1        |
| みりん  | 大1        |

### ◆ 作り方

- ① 大根は皮をむき、厚さ5mmの半月切り、生姜は皮をむき、せん切りにする。
- ② フライパンに大根とツナ缶を油ごと入れて炒める。
- ③ 全体がなじんだら水を加え煮立ったら、しょうゆとみりんを加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ④ 生姜を加え、ひと混ぜし、器に盛る。

### 栄養価(1人分)

エネルギー84kcal たんぱく質 4.0g 脂質 3.9g 炭水化物 7.7g 食塩相当量 0.8g

## 【秋野菜のみそマヨ和え】

### ◆ 材料(4人分)

|         |      |
|---------|------|
| さつまいも   | 100g |
| しめじ     | 60g  |
| にんじん    | 20g  |
| 味噌マヨネーズ |      |
| マヨネーズ   | 大2   |
| 味噌      | 大1/2 |

### ◆ 作り方

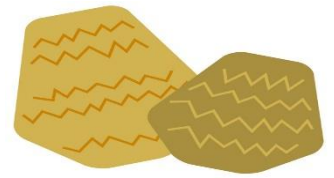
- ① さつまいもは一口大、にんじんは角切りに切る。  
しめじは石づきを取って小房に分ける
- ② 耐熱皿に材料をすべて入れ、ラップをかけ電子レンジで4分~5分加熱する。
- ③ マヨネーズと味噌を混ぜてソースを作る。
- ④ 加熱が終わったら、③のソースと和える。



### 栄養価(1人分)

エネルギー85kcal たんぱく質 1.1g 脂質 4.8g 炭水化物 9.9g 食塩相当量 0.4g

## 【里芋の和風バターソテー】



### ◆ 材料(2人分)

|             |           |
|-------------|-----------|
| 里芋          | 5個(250g)  |
| バター         | 大1        |
| めんつゆ(3倍の濃縮) | 大1        |
| かつお節        | 小1袋(2.5g) |
| 刻みのり        | 少々        |

### ◆ 作り方

- ① 里芋は皮をむいて半分に切り、電子レンジで5~6分加熱する。
- ② フライパンを熱し、バターと里芋を入れて焼き色がつくまで炒める。
- ③ めんつゆを入れて、からめるように炒め煮にする。
- ④ 器に盛り、かつお節と刻みのりをかける。

### 栄養価(1人分)

エネルギー131kcal たんぱく質 3.4g 脂質 5.0g 炭水化物 18.3g 食塩相当量 1.0g

## 【きのこのサラダ】

### ◆ 材料(2人分)

|       |      |       |
|-------|------|-------|
| しめじ   | 60g  |       |
| えのきだけ | 40g  |       |
| 生しいたけ | 40g  |       |
| A     | 酢    | 大 2/3 |
|       | しょうゆ | 大 1/2 |
|       | ごま油  | 小 1   |
|       | 砂糖   | 小 2/3 |
|       | 唐辛子  | 少々    |
| レタス   | 30g  |       |

### ◆ 作り方

- ① しめじ、えのきだけ、生しいたけは石づきを除き、食べやすい大きさに切る。
- ② ①を耐熱容器に入れて、ラップをかけて電子レンジで1分半から2分間加熱する。
- ③ レタスは手でちぎる
- ④ Aを混ぜ合わせておく。
- ⑤ ②を④(A)で和える。
- ⑥ 器にレタスを敷き、⑤を盛る。



### 栄養価(1人分)

エネルギー42kcal たんぱく質 2.4g 脂質 2.3g 炭水化物 6.2g 食塩相当量 0.7g