



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。

【雪菜のごま炒め】

◆ 材料(4人分)

雪菜	1 把(200g)
しらす	15g
ごま油	大さじ 1
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ 1/2
いりごま	小さじ 1

◆ 作り方

- ① 雪菜は洗って食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、雪菜の茎の部分を炒める。
- ③ ②に火が通ったら雪菜の葉としらす、めんつゆといりごまを入れ、さらに炒める。

栄養価(1人分)

エネルギー45kcal たんぱく質 1.8g 脂質 3.6g 炭水化物 1.7g 食塩相当量 0.4g

【かぶとハムのさっぱりサラダ】



◆ 材料(4人分)

かぶ(葉なし)	4 個(280g)	
ハム	2 枚(20g)	
A {	塩	小さじ 1/3
	こしょう	少々
	サラダ油	大さじ 1
	酢	大さじ 1

◆ 作り方

- ① かぶは皮をむき、うすいいちょう切りにする。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ ①を水でさらして耐熱容器に入れ、レンジで1分半加熱しAで和える。
- ④ ハムは3等分に切ってから5mm幅に切る。
- ⑤ ③と④を混ぜ冷蔵庫で味をなじませる。

栄養価(1人分)

エネルギー52kcal たんぱく質 1.3g 脂質 3.8g 炭水化物 3.4g 食塩相当量 0.6g

【白菜と豚肉の煮物】



◆ 材料(4人分)

白菜	1/4 株(500g)
豚小間肉	100g
サラダ油	小 1
水	150 cc
みりん	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
A	
片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 1

◆ 作り方

- ① 白菜は、縦に 2 等分し、3 cm位の幅に切る。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉と白菜の芯の部分を炒め、油がまわったら葉の部分も炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら水、みりん、しょうゆを加え蓋をして白菜が透き通って柔らかくなるまで煮る。
- ④ 最後に A(水溶き片栗粉)でとろみをつける。

栄養価(1人分)

エネルギー147kcal たんぱく質 5.0g 脂質 10.0g 炭水化物 8.3g 食塩相当量 0.7g

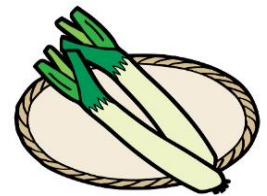
【ネギ餅】

◆材料(2人分)

長ネギ	80g
餅(切り餅)	3個
かつお節	1袋(2.5g)
めんつゆ	小さじ 2
オリーブ油	大さじ 1

◆作り方

- ① ねぎは斜めに切る。
- ② 切り餅は 6 等分に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、餅を入れ蓋をして中火～弱火で餅の片面を 3 分位焼きひっくり返して 2 分位焼く。
- ④ 餅が柔らかくなったら、長ネギを入れひと混ぜしかつお節とめんつゆを入れて、すぐに火をとめる。



栄養価(1人分)

エネルギー255kcal たんぱく質 4.8g 脂質 6.5g 炭水化物 42.6g 食塩相当量 0.6g