

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 ★

玉ねぎの レンチンスープ

材料(1人分)

玉ねぎ 1/2個(100g)
ハーフベーコン 1枚(9g)
固形コンソメ 1/4個
水 120ml
小ねぎ(あれば) 少々(0.2g)

作り方

- ① 玉ねぎは皮をむき、上下を切り落とす。横半分に切り、十字型に深めに切り込みを入れる。
- ② ベーコンは細切りにする。
- ③ 耐熱容器に①・②・コンソメ・水を入れ、ふんわりとラップをし電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ④ あれば小ねぎをちらしてできあがり。



材料を切って器に入れたらレンジにおまかせ!
忙しい朝にもぴったりです。

栄養価(1人分) エネルギー 54kcal たんぱく質 2.1g
脂質 1.2g 炭水化物 9.5g 食塩相当量 0.7g

ブロッコリーと コーンのサラダ

材料(4人分)

A	ブロッコリー	1個(240g)
	水(加熱用)	大さじ2
	スイートコーン	1袋(50g)
	ロースハム	1枚(10g)
	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ1/3
	酢	小さじ4
	こしょう	少々(0.2g)
	オリーブ油	小さじ4

作り方

- ① ブロッコリーを小房に分ける。太い茎の部分は皮をむき、短冊切りにする。
- ② ①を耐熱容器に入れ、大さじ2の水を振りかけ、ラップをし、電子レンジ(600W)で3分半程度加熱する。ざるにあけ、水気をきる。
- ③ ロースハムは1cm角に切る。
- ④ ボールにAを入れてよく混ぜ、②、③、スイートコーンを入れ、混ぜ合わせる。



ブロッコリーが苦手な方も
おいしく食べられます。



栄養価(1人分) エネルギー 77kcal たんぱく質 3.0g
脂質 4.5g 炭水化物 7.8g 食塩相当量 0.6g

なすとピーマン のみそ炒め

材料(2人分)

A	なす	小3本(200g)
	ピーマン	1個(30g)
	サラダ油	大さじ1
	生姜	適宜(5g)
	砂糖	大さじ1/2弱
	みそ	大さじ1/2弱
	みりん	大さじ1/2弱

作り方

- ① なすは皮をピーラーで1cm幅間隔でむく。8mm幅の輪切りにし、水に5分程度さらす。キッチンペーパーで水気をしっかりふき取る。
- ② ピーマンは1.5cm角切りにする。
- ③ 生姜はすりおろし、Aを混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、なす、ピーマンの順に加え、なすがしんなりするまで中火で3~4分炒める。Aを加え、味をからめる。



生姜の香りをきかせて減塩!
うす味でもおいしく食べられます。



栄養価(1人分) エネルギー 158kcal たんぱく質 7.3g
脂質 10.6g 炭水化物 8.2g 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

