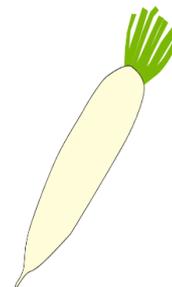


Let's start Morning Vegetable

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

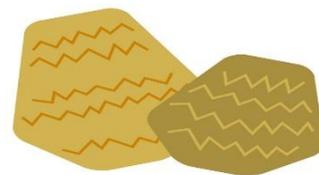
- ① さつまいもは一口大、にんじんは角切りに切る。
しめじは石づきを取って小房に分ける
- ② 耐熱皿に材料をすべて入れ、ラップをかけ電子レンジで4分~5分加熱する。
- ③ マヨネーズと味噌を混ぜてソースを作る。
- ④ 加熱が終わったら、③のソースと和える。



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