

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、健康づくりに大切です。

1日の目標摂取量は大人350gが目安です。

日本人はあと約100g野菜が不足しています。（令和5年国民・健康栄養調査の結果より）

トマト半分やお浸し小鉢1つ分は、野菜約70g。

1食1～2皿、1日5～6皿分を食べることを目指しましょう！

● 高血圧予防

野菜に含まれるカリウムは、ナトリウムを排泄する働きがあり、高血圧予防に役立ちます。野菜を食べる際や調理する際には、適塩・減塩を心掛けましょう。

カラダに嬉しい♪

野菜
やさい
のチカラ



● お腹も見た目も大満足

野菜は低エネルギーでありながら、「カサ」が多く、満腹感が得やすいです。

いつものお料理にカラフルな野菜を加えて“映える”料理で見た目もおいしさもアップさせましょう。

● 便秘予防や血糖値の安定に役立つ

野菜に含まれる食物繊維は、整腸作用があり、便秘予防や血糖値の安定に役立つことが期待できます。

★ 野菜たっぷり モーベジ！レシピ ★

雪菜(青菜) のみそ炒め

材料(4人分)

雪菜(青菜) 1 把 (200g)
ごま油 小さじ 2
A [みそ 小さじ 2
酒 小さじ 2
砂糖 小さじ 1]

作り方

- ① 雪菜(青菜)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(青菜)を中火でしんなりするまでを炒める。
- ③ A の調味料を混ぜ合わせたものを入れ、手早くからめる。



青菜は、なんでもOK！
いろいろな青菜で楽しんで。

栄養価(1人分) エネルギー 46kcal たんぱく質 2.2g
脂質 2.5g 炭水化物 4.4g 食塩相当量 0.4g

にんじん サラダ

材料(4人分)

- にんじん 中 1本 (200g)
A すりごま 大さじ 3
砂糖 小さじ 1
すし酢 大さじ 1
オリーブ油 大さじ 1/2

作り方

- ① にんじんは、スライサーで細く切る。(せん切り)
- ② ①のにんじんを A を加えて和える。



ドレッシングにすし酢を使った簡単サラダ。にんじんは手切りでもよいですが、細く切ると味がなじみやすく、おいしさアップ!!!

栄養価(1人分) エネルギー 68kcal たんぱく質 1.3g
脂質 4.0g 炭水化物 7.8g 食塩相当量 0.3g

じゃがいもの 肉みそ和え

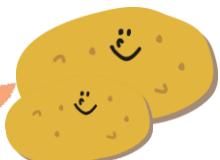
材料(4人分)

- じゃがいも 3 個 (300g)
豚ひき肉 50g
生姜 少々 (5g)
A 砂糖 大 1
みそ 大 1
みりん 小 1
酒 小 1
サラダ油 小 1/2

作り方

- ① じゃがいもは、角切りにしてゆでる。
- ② 生姜は、すりおろす。
- ③ サラダ油で豚ひき肉と生姜を良く炒め、A で調味し、弱火で煮詰める。
- ④ ③にゆでたじゃがいもを入れ、和える。

じゃがいもは豚ひき肉を炒めている間にゆでておくと時短になります。電子レンジで加熱してもOK!



栄養価(1人分) エネルギー 97kcal たんぱく質 4.1g
脂質 3.0g 炭水化物 17.0g 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で管理栄養士による“食の情報”を配信中♪
親子野菜レシピや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！

モーベジ 検索

