

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
やさしい
のチカラ



● お腹も見たい目也大満足

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”料理で見たい目もおもしろ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

みそ 小さじ2

A 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

