

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 ★

小松菜 しらす丼

材料(1人分)

ごはん	茶碗1膳(150g)
小松菜	1/2束(70g)
釜揚げしらす	20g
かつお削り節	ひとつまみ(2g)
しょうゆ	小さじ1弱
ごま油	小さじ1

作り方

- ① 小松菜はゆでて水にとり、水気を絞る。1cm長さに切る。
- ② ご飯に①、しらす、削り節をのせ、しょうゆ、ごま油をかける。
- ③ よく混ぜて食べる。



他の青菜でもOK!
しょうゆをめんつゆに
代えてもおいしいです。



栄養価(1人分) エネルギー 307kcal たんぱく質 9.4g
脂質 4.7g 炭水化物 56.0g 食塩相当量 1.0g

キャベツ トースト

材料(1人分)

食パン6枚切り	1枚(60g)
キャベツ	1枚(40g)
ウインナーソーセージ	1本(15g)
マヨネーズ	小さじ1
ピザ用チーズ	20g

作り方

- ① キャベツは2cm角に切り、器に入れ、ラップをかけ、電子レンジで600w30秒加熱する。水気をキッチンペーパーでふく。
- ② ウインナーは斜めうす切りにする。
- ③ 食パンにマヨネーズを塗り、①、②、チーズをのせて1200w2分くらいトーストする。



キャベツがたっぷり
食べられます！
朝食におすすめです。



栄養価(1人分) エネルギー 303kcal たんぱく質 11.7g
脂質 14.8g 炭水化物 32.4g 食塩相当量 1.4g

水菜の 塩昆布和え

材料(4人分)

水菜	1束(200g)
塩昆布	6g
A 白いりごま	大さじ1(6g)
ごま油	小さじ2(8g)

作り方

- ① 水菜は洗って4cm幅に切り、耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで1分加熱する。
- ② ①を水にさらした後、水気を絞りボウルに入れる。
- ③ ②にAを入れて混ぜ合わせる。



電子レンジで簡単もう1品！
塩昆布の旨味で野菜が美味しく
食べられます。

栄養価(1人分) エネルギー 37kcal たんぱく質 1.1g
脂質 3.0g 炭水化物 2.3g 食塩相当量 0.3g

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、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！

モーページ

検索

