

# 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 ★

## かぼちゃの サラダ

### 材料(5人分)

かぼちゃ	1/4個(300g)
A 砂糖	大さじ1/2
水	大さじ1
きゅうり	1本(100g)
塩	少々(0.7g)
マヨネーズ	大さじ3
すりごま	大さじ1

### 作り方

- ① かぼちゃは2cm角に切り、器に入れ、Aをかぼちゃに振りかけ、ラップをして電子レンジで600W約6分加熱する。フォークでつぶす。
- ② きゅうりはうすい斜め半月切りにする。塩を振り、しばらく置き、水気をキッチンペーパーでふく。
- ③ ①に②、マヨネーズ、すりごまの順に加え、混ぜる。

皮までおいしく食べられます。  
冷凍かぼちゃでもOK！



栄養価(1人分) エネルギー 107kcal たんぱく質1.2g  
脂質 5.8g 炭水化物 13.7g 食塩相当量 0.3g

# なすのミートソース丼

## 材料(4人分)

ごはん	茶碗4膳(600g)
なす	5本(350g)
合い挽き肉	120g
ミニトマト	6個
オリーブ油	大さじ1
ケチャップ	大さじ5
中濃ソース	大さじ2
A 砂糖	大さじ1/2
赤ワイン	大さじ1
水	大さじ4
粉チーズ	適宜(2g)

# パプリカソテー

## 材料(4人分)

赤パプリカ	1個(150g)
黄パプリカ	1個(150g)
オリーブ油	大さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2
かつお削り節	適宜(4g)

## 作り方

- なすは5mm幅の輪切りにし、水にさらし、アクを抜く。水気を切る。
- オリーブ油で合い挽き肉を炒め、なすを加えて炒める。
- 混ぜ合わせたAを入れ、ふたをして中火で10分程度煮る。
- ミニトマトは4等分に切り、③に加え、混ぜる。
- ご飯に④をのせ、粉チーズを振りかける。

1品で主食・主菜・副菜が揃い、バランスOK!マカロニやスパゲッティでもgood。



栄養価(1人分) エネルギー 398kcal たんぱく質 10.0g  
脂質 9.0g 炭水化物 68.6g 食塩相当量 1.4g

## 作り方

- 赤・黄パプリカは縦半分に切り、へたと種を取る。横半分に切り、細く切る。
- オリーブ油で①を中火でしっかりと炒める。
- ②にめんつゆ、かつお削り節を加え、混ぜ合わせる。



しっかりと炒めると甘みが増します。  
カラフルで見た目もきれいな簡単レシピ♪お弁当にもおすすめ!

栄養価(1人分) エネルギー 54kcal たんぱく質 1.3g  
脂質 3.1g 炭水化物 6.0g 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



太白区ではせんせい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！

モーベジ

検索

