

# 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 ★

## 大根とツナの しょうが煮

材料(4人分)

大根 小1本(約500g)

ツナ缶 1缶(70g)

A しょうが ひとかけ(10g)

みりん 大さじ1

しょうゆ 小さじ2

水 200ml

## 作り方

- ① 大根は皮をむき、厚さ5mmのいちょう切り、生姜はせん切りにする。
- ② フライパンに大根とツナ缶を油ごと入れてさっと炒める。
- ③ Aを加えて、汁気がなくなるまで煮る。



しょうがの分量はお好みで調整してください。



栄養価(1人分) エネルギー83kcal たんぱく質3.9g  
脂質3.9g 炭水化物7.6g 食塩相当量0.6g

## 白菜の和風サラダ

### 材料(4人分)

白菜 1/4カット(500g)  
わかめ(塩蔵) 10g  
かにかま 4本  
青じそドレッシング 小さじ2

### 作り方

- ① 白菜はざく切りにし、(芯の部分は固いので、薄く切った方が食べやすい)沸騰した湯で2~3分ゆでたら水にとり、軽く絞る。
- ② ワカメは水に戻して1口大に切る。
- ③ かにかまはほぐしておく。
- ④ ①~③をボウルに入れ、ドレッシングで和える。



栄養価(1人分) エネルギー22kcal たんぱく質1.3g  
脂質0.3g 炭水化物4.3g 食塩相当量0.1g

## 野菜のみそマヨ和え

### 材料(4人分)

さつまいも 中1/2本(100g)  
しめじ 1袋(100g)  
にんじん3cm程度(20g)  
A [マヨネーズ 大2  
[みそ 大1/2

### 作り方

- ① さつまいもは、一口大、にんじんは、角切りにする。  
しめじは、石づきを取って小房にわける。
- ② 耐熱皿に①を入れ、ラップをかけて、電子レンジで4~5分加熱する。
- ③ Aを混ぜる。
- ④ ③に加熱した②を入れ、和える。



電子レンジ調理で、簡単!  
加熱している間に、ソースを混ぜ  
ておくと効率よく仕上がりります。



栄養価(1人分) エネルギー 86kcal たんぱく質 1.4g  
脂質 4.9g 炭水化物 10.4g 食塩相当量 0.4g

## 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！

モーベジ

検索

