

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 ★

簡単！
なます

材料(作りやすい量)

にんじん 3cm(20g)
大根 400g
ゆずの皮 適宜
ゆずのしぼり汁 大さじ1
酢 100ml
水 50ml
砂糖 大さじ4
塩 小さじ1/2

A

作り方

- ① にんじんと大根は、皮をむき、薄い短冊に切る。
ゆずの皮は、せん切りにする。
- ② ①を保存容器に入れる。
- ③ 鍋に A の調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ ②に③を熱いまま入れ、粗熱が取れたらふたをして冷蔵庫で一晩置いたら出来上がり。

ゆずのしぼり汁は、
お好みで量を調整して
ください！



栄養価(全量) エネルギー257kcal たんぱく質1.6g
脂質0.0g 炭水化物62.2g 食塩相当量3.0g

白菜と餃子のスープ

材料(4人分)

冷凍餃子 8個
白菜 2枚(300g)
玉ねぎ 1/2個(100g)
にんじん 3cm(20g)
しいたけ 2個(30g)
鶏がらスープの素 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
塩・こしょう 少々(0.3g)
水 600ml
ごま油 小さじ1

ほうれん草のオーブンオムレツ

材料(4人分)

ほうれん草 1束(180g)
しめじ 1/2袋(50g)
ハーフベーコン 4枚
オリーブ油 大さじ1/2
塩・こしょう 少々(0.3g)
卵 4個
牛乳 大さじ2
ピザ用チーズ 60g

作り方

- 白菜はざく切り、にんじんは短冊切り、玉ねぎ・しいたけはうすくスライスする。
- 鍋に①の野菜と水を加え中火で煮る。
- 野菜が柔らかくなったら、調味料と餃子を入れる。餃子に火が通ったら、風味づけにごま油を加える。



栄養価(1人分) エネルギー 110kcal たんぱく質 3.2g
脂質 4.6g 炭水化物 15.3g 食塩 1.2g

作り方

- ほうれん草はゆでて水にとり、水気を絞って食べやすい大きさに切る。ベーコンは1cm幅に切る。しめじはほぐす。
- 卵は割りほぐし、牛乳を加えて混ぜ卵液を作る。
- フライパンにオリーブ油を熱してベーコンを炒め、しめじとほうれん草を加えて炒め、塩・こしょうをする。
- 卵液を全体に回し入れ、ピザ用チーズをちらす。
- ふたをして弱めの火で蒸し焼きにする。



栄養価(1人分) エネルギー 197kcal たんぱく質 12.4g
脂質 14.3g 炭水化物 5.1g 食塩相当量 0.7g

You Tube 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

