

# 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



## ● お腹も見た目も大満足

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 ★

### 玉ねぎの レンチンスープ

#### 材料(1人分)

玉ねぎ 1/2個(100g)  
ハーフベーコン 1枚(9g)  
固形コンソメ 1/4個  
水 120ml  
小ねぎ(あれば) 少々(0.2g)

#### 作り方

- ① 玉ねぎは皮をむき、上下を切り落とす。横半分に切り、十字型に深めに切り込みを入れる。
- ② ベーコンは細切りにする。
- ③ 耐熱容器に①・②・コンソメ・水を入れ、ふんわりとラップをし 電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ④ あれば小ねぎをちらしてできあがり。



材料を切って器に入れたらレンジにおまかせ!  
忙しい朝にもぴったりです。

栄養価(1人分) エネルギー 54kcal たんぱく質 2.1g  
脂質 1.2g 炭水化物 9.5g 食塩相当量 0.7g

## ブロッコリーと コーンのサラダ

### 材料(4人分)

A	ブロッコリー	1個(240g)
	水(加熱用)	大さじ2
	スイートコーン	1袋(50g)
	ロースハム	1枚(10g)
	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ1/3
	酢	小さじ4
	こしょう	少々(0.2g)
	オリーブ油	小さじ4

### 作り方

- ① ブロッコリーを小房に分ける。  
太い茎の部分は皮をむき、短冊切りにする。
- ② ①を耐熱容器に入れ、大さじ2の水を振りかけ、ラップをし、電子レンジ(600W)で3分半程度加熱する。ざるにあけ、水気をきる。
- ③ ロースハムは1cm角に切る。
- ④ ボールにAを入れてよく混ぜ、②、③、スイートコーンを入れ、混ぜ合わせる。



ブロッコリーが苦手な方も  
おいしく食べられます。



**栄養価(1人分)** エネルギー 77kcal たんぱく質 3.0g  
脂質 4.5g 炭水化物 7.8g 食塩相当量 0.6g

## なすとピーマン のみそ炒め

### 材料(2人分)

A	なす	小3本(200g)
	ピーマン	1個(30g)
	サラダ油	大さじ1
	生姜	適宜(5g)
	砂糖	大さじ1/2弱
	みそ	大さじ1/2弱
	みりん	大さじ1/2弱

### 作り方

- ① なすは皮をピーラーで1cm幅間隔でむく。8mm幅の輪切りにし、水に5分程度さらす。キッチンペーパーで水気をしっかりふき取る。
- ② ピーマンは1.5cm角切りにする。
- ③ 生姜はすりおろし、Aを混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、なす、ピーマンの順に加え、なすがしんなりするまで中火で3~4分炒める。  
Aを加え、味をからめる。



生姜の香りをきかせて減塩!  
うす味でもおいしく食べられます。



**栄養価(1人分)** エネルギー 158kcal たんぱく質 7.3g  
脂質 10.6g 炭水化物 8.2g 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、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!

ホームページ

検索

