

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

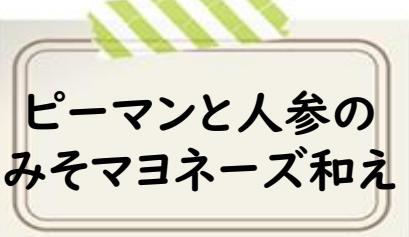
野菜は低エネルギーでありますから、「カサ」が多く、満腹感が得やすいです。

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 ★



材料(4人分)

ピーマン	2個(60g)
人参	中1本(120g)
すりごま(白)	大さじ1
みそ	小さじ2
A マヨネーズ	小さじ2
砂糖	小さじ1/2

作り方

- ① ピーマンと人参は千切りにする。
- ② 人参を耐熱容器に入れ、1分ほど電子レンジで加熱する。その上からピーマンを加え、さらに2分半ほど加熱する。
(野菜の硬さをみて時間を調節する)
- ③ ②にAの調味料を入れ混ぜ合わせる。



みそマヨネーズが野菜にベストマッチ！彩りもとてもきれいなのでお弁当にもおススメです♪



栄養価(1人分) エネルギー39kcal たんぱく質1.2g
脂質2.6g 炭水化物3.3g 食塩相当量0.4g

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分ゆでざるにとり、冷めたら軽く絞る。
- ② ワカメは水に戻して一口大に切る。
- 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29kcal たんぱく質2.4g
脂質0.2g 炭水化物5.4g 食塩相当量0.5g

小松菜のしょうが和え

材料(4人分)

小松菜	1束(約200g)
しょうが	ひとかけ(10g)
めんつゆ	大さじ1/2 (3倍濃縮)

作り方

- ① 小松菜はゆでて水にとり、水気を絞って5センチ程度に切る。
- ② ①をすりおろしたしょうがと、めんつゆで和える。



季節の青菜で楽しんで♪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12kcal たんぱく質1.2g
脂質0.2g 炭水化物2.0g 食塩相当量0.2g

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

