

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、健康維持のために必要な栄養素がたくさん含まれています。**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皿以上・1日5~6皿分を食べることを目指しましょう！

● 肥満を防ぐ

野菜は低エネルギーでありながら、カサが多く彩りもよいため、満腹感がでて見た目にも大満足！野菜をしっかり食べて肥満と将来の生活習慣病を予防しましょう！
味付けは薄味を心掛けましょう。

● 彩り豊かで料理が映える！

カラダに嬉しい♪
野菜
やさい
のチカラ



緑・赤・黄色…野菜の色は鮮やかでとてもきれいです。いつものお料理にカラフルな野菜を加えて作ってみませんか。“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

野菜に含まれる食物繊維は、腸の調子を整え、便通を良くする働きがあります。

★ 野菜たっぷり モーベジ！レシピ ★

かぼちゃのチーズ焼き

材料(1人分)

かぼちゃ	60g
チーズ	15g
オリーブオイル	小さじ1
塩	少々(0.3g)

作り方

- ① かぼちゃを薄切りにし、食べやすい大きさに切る。
- ② 皿にかぼちゃを並べ、塩をふり、600w1分加熱する。
- ③ ②にチーズ、オリーブオイルを入れ600w1分加熱する。



かぼちゃのほくほくした触感に、チーズの滑らかさがよく合います！



栄養価(1人分) エネルギー 145kcal たんぱく質 4.7g
脂質 9.0g 炭水化物 12.3g 食塩相当量 0.6g

おすすめ！

野菜たっぷり モーベジ！レシピ ☆

きゅうりと かにかまの ナムル

材料(2人分)

きゅうり	1本(100g)
塩(板づくり用)	0.5g
かにかま	2本(15g)
しょうゆ	小さじ3/2(4g)
砂糖	小さじ3/2(2g)
穀物酢	小さじ1
ごま油	小さじ1
白いりごま	1g

作り方

- きゅうりは塩で板づくりし、千切りにする。かにかまは細かくほぐす。
- ボウルにきゅうり、かにかま、Aを入れ混ぜ合わせる。



レタス チャーハン

材料(1人分)

卵	1個
ごはん	150g
レタス	35g
ハム	10g
ごま油	小さじ1
塩	少々(0.3g)
鶏がらスープの素	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- レタスは細かくちぎる。ハムは角切りにする。
- 耐熱容器にごはん、卵、Aを入れ、混ぜ合わせる。電子レンジで600w1分加熱する。
- ②を取り出し、レタス、ハムを入れ、電子レンジで600w1分加熱する



電子レンジで
簡単にできますよ♪

栄養価(1人分) エネルギー 376kcal たんぱく質 11.6g
脂質 11.4g 炭水化物 55.7g 食塩相当量 0.4g

野菜スープからミネストローネ、
カレー、豆乳スープ、みそ汁に
アレンジをご紹介！

★ YouTube で おいしい！ 楽しい♪ 動画 配信中★

太白区では管理栄養士による「食育情報」の発信をしています。
離乳食や地元野菜の魅力と親子で楽しめる野菜レシピなど、
楽しくて役立つ情報を届けています。



↑野菜スープの作り方、アレンジ料理の動画は↑こちらから

仙台市太白区保健福祉センター家庭健康課 TEL:022-247-1111(代)

モーベジ

検索