

# 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!野菜をしっかりと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。

カラダに嬉しい♪

野菜

やさしい

のチカラ



## ● 彩り豊かで料理が映える!

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(板ずり用)	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)
A 穀物酢	小さじ1
ごま油	小さじ1
白いりごま	1g

#### 作り方

- ①きゅうりは塩で板ずりし、千切りにする。かにかまは細かくほぐす。
- ②ボウルにきゅうり、かにかま、Aを入れ混ぜ合わせる。



ゆでたブロッコリーなど  
他の野菜に代えても  
おいしいです。



**栄養価(1人分)** エネルギー 45kcal たんぱく質 1.4g  
脂質 2.7g 炭水化物 3.6g 食塩相当量 0.5g

### 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)
A 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

- ① レタスは細かくちぎる。  
ハムは角切りにする。
- ②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。
- ③②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  
アレンジをご紹介します!

## ★ 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お届けしています。



モーベジ

検索

↑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)