

# 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



## ● お腹も見たくも大満足

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 ★

## 小松菜 しらす丼

### 材料(1人分)

ごはん	茶碗1膳(150g)
小松菜	1/2束(70g)
釜揚げしらす	20g
かつお削り節	ひとつまみ(2g)
しょうゆ	小さじ1弱
ごま油	小さじ1

### 作り方

- ① 小松菜はゆでて水にとり、水気を絞る。1cm長さに切る。
- ② ご飯に①、しらす、削り節をのせ、しょうゆ、ごま油をかける。
- ③ よく混ぜて食べる。



他の青菜でもOK!  
しょうゆをめんつゆに  
代えてもおいしいです。



栄養価(1人分) エネルギー 307kcal たんぱく質 9.4g  
脂質 4.7g 炭水化物 56.0g 食塩相当量 1.0g

おすすめ!

# ★ 野菜たっぷり モーベジ! レシピ ★

## ブロッコリー 入り卵サンド

### 材料(2人分)

食パン8枚切り	4枚(180g)
ブロッコリー	1/4株(60g)
卵	2個
A マヨネーズ	大さじ1と1/2
塩	少々(0.2g)
こしょう	少々(0.1g)

### 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。  
(または、電子レンジで加熱する。)
- ② 卵はゆで、殻をむき、ボールに入れる。  
フォークでつぶす。
- ③ ②にAを加え、混ぜ合わせ、卵サラダを作る。
- ④ 食パン2枚に卵サラダを2等分してのせ、のばす。
- ⑤ ①のブロッコリーを④に2等分してのせる。
- ⑥ 残りの食パンを1枚ずつのせ、軽く押さえ、食べやすく切る。

ゆでたアスパラガスや  
きゅうりなど他の野菜に  
代えてもおいしいです。



**栄養価(1人分)** エネルギー 366kcal たんぱく質 13.6g  
脂質 14.6g 炭水化物 47.7g 食塩相当量 1.6g

## 野菜スープ

### 材料(2人分)

にんじん	40g(小1/3本)
だいこん	80g(2~3cm)
じゃがいも	100g(1個)
キャベツ	80g
水	適量
鶏むねひき肉	100g
塩	小さじ1/3(2g)
こしょう	少々
ぬるま湯	250ml
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1~2

### 作り方

- ① にんじん・大根はいちょう切り、  
じゃがいもは一口大、キャベツはざく切りにする。
- ② 鍋に①を順に入れ、水をひたひたになる手前  
まで加え、フタをし、加熱する。野菜がやわらかく  
なるまで蒸し煮にする。
- ③ ボールに塩、こしょうを入れ、ぬるま湯を加え  
溶かす。ひき肉を入れ、ほぐしながらなじませる。
- ④ ②に③を加え、火が通るまで煮る。  
水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

味付けは塩とこしょうだけ!  
野菜の旨みたっぷりのスープです♪

**栄養価(1人分)** エネルギー 101kcal たんぱく質 7.3g  
脂質 5.5g 炭水化物 5.4g 食塩相当量 1.0g

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)