

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 ★

キャベツの巣ごもり卵

材料(1人分)

キャベツ	1～2枚(70g)
卵	1個
塩	0.4g
こしょう	少々

作り方

- ① キャベツはせん切りにする。
- ② ①を耐熱容器に入れ、真ん中をくぼませ、割った卵を入れる。
- ③ 塩・こしょうをふる。卵黄にフォークで穴を開ける。
- ④ ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で1分半～2分加熱する。



忙しい朝にピッタリ！
ピザ用チーズをかけて
加熱してもおいしいです。

栄養価(1人分) エネルギー 93kcal たんぱく質6.8g
脂質 5.2g 炭水化物 5.6g 食塩相当量 0.6g

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1.5
A 塩	少々(0.2g)
A コショウ	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

小松菜の しょうが和え

材料(2人分)

小松菜	1/2束(約100g)
しょうが	1/2かけ(5g)
めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ2/3

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10kcal たんぱく質0.8g
脂質0.1g 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♪ 親子野菜レシピや地元野菜の魅力など、
おいしく楽しく役立つ情報を届けています。
ぜひご覧ください！



食育せんだい



モーベジ

検索