

朝に野菜を食べよう♪

# モーベジ! レシピ

Let's start Morning Vegetable

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。  
朝ごはんは1日の元気のもとです。  
野菜を朝から食べれば食事の内容も充実します。  
モーベジ！で健康的な食習慣を身につけましょう。

## 【つぼみ菜のみそ炒め】

### ◆ 材料(4人分)

つぼみ菜	1把(200g)	
ごま油	小さじ2	
A	みそ	小さじ2
	酒	小さじ2
	砂糖	小さじ1

### ◆ 作り方

- ① つぼみ菜は洗って食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、つぼみ菜を中火でしんなりするまでを炒める。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせたものを入れ、手早く炒めてからめる。



### 栄養価(1人分)

エネルギー46kcal たんぱく質 2.6g 脂質 2.3g 炭水化物 4.4g 食塩相当量 0.4g

## 【にんじんサラダ】

### ◆ 材料(4人分)

にんじん	中1本(200g)	
すりごま	大さじ3	
A	砂糖	小さじ1
	すし酢	大さじ1
	オリーブ油	大さじ1/2

### ◆ 作り方

- ① にんじんは、スライサーで細く切る。(せん切り)
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ ①のにんじんにすりごまを混ぜ、②をまわしかけて出来上がり。



### 栄養価(1人分)

エネルギー68kcal たんぱく質 1.3g 脂質 4.0g 炭水化物 7.8g 食塩相当量 0.3g

## 【チップスサラダ】



### ◆ 材料(4人分)

キャベツ	3枚位(150g)
にんじん	小 1/4本(20g)
きゅうり	1/2本(50g)
コーン缶	60g
ポテトチップス(塩味)	1/3袋(20g)
フレンチドレッシング	大さじ1

### ◆ 作り方

- ① にんじん、キャベツは、せん切りにする。  
きゅうりは薄い輪切りにする。
- ② にんじん、キャベツ、きゅうりの順にゆで水に取り冷やし絞る。
- ③ コーン缶の汁気を切る
- ④ ①～③の野菜をフレンチドレッシングで和える。
- ⑤ 食べる直前に軽く砕いたポテトチップスをふりかけ、混ぜながら食べる。

※きゅうりは軽くゆでると青臭さがなくなり食べやすくなりますよ。

#### 栄養価(1人分)

エネルギー62kcal たんぱく質 1.2g 脂質 3.1g 炭水化物 8.7g 食塩相当量 0.4g

## 【じゃがいもの肉みそ和え】

### ◆材料 (4人分)

じゃがいも	3個(300g)	
豚ひき肉	50g	
生姜	少々(5g)	
A	砂糖	大1
	みそ	大1
	みりん	小1
	酒	小1
サラダ油	小 1/2	

### ◆作り方

- ① じゃがいもは、角切りにしてゆでる。
- ② 生姜は、すりおろす。
- ③ サラダ油で豚ひき肉と生姜を良く炒め、Aで調味し、弱火で煮詰める。
- ④ ③にゆでたじゃがいもを入れ、和える。



#### 栄養価(1人分)

エネルギー97kcal たんぱく質 4.1g 脂質 3.0g 炭水化物 17.0g 食塩相当量 0.6g