

包丁いらすの野菜レシピ



朝食にピッタリな
メニューがいっぱい!

足立区公式ホームページ管理栄養士考案

早うま! かんたん! ベジレシピ

足立区ホームページ ベジレシピ



「美しいまち」は「安全なまち」
ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区



中央本町地域・保健総合支援課、保健センター管理栄養士



ちぎる

レンジで作るミルクスープ

カロリー 124 キロカロリー 塩分 1.7 グラム 野菜量 50 グラム

調理時間 7 分 材料費 71 円 (材料費は区独自調査により算出した目安メニューも同様)

材料 (1人前)

- ・キャベツ 30 グラム
- ・ホールコーン(缶) 20 グラム
- ・ハム 1 枚
- ・牛乳 1/2 カップ
- ・水 1/2 カップ
- ・コンソメ(顆粒) 小さじ 1
- ・塩、こしょう 各少々
(味が足りない場合)

作り方

1. 耐熱スープボールに、キャベツを一口にちぎって入れ、水を加えてラップし、電子レンジ(600W)で約 2 分加熱する。
2. コンソメを加えて混ぜ、さらにハムを一口大にちぎって(はさみでカット)入れ、ホールコーン、牛乳も加えてさらに電子レンジで 2 分加熱する。
3. 味が足りなければ、塩こしょうで味を整える。

野菜をちょい増し 簡単朝ベジのコツ

組み合わせるだけ



ちょっと多めに作るだけ



電子レンジでチンするだけ



野菜をストック フリージングのコツ

～冷凍ポイント～

新鮮なうちに冷凍！
購入後、早めに冷凍しましょう。

水けはしっかりふく！
野菜どうしがくっついたり、霜がついたりしないように。

中身は薄く、平らにする
空気をしっかりぬき、密閉して冷凍へ。

バットで急速冷凍！
金属のバットにのせると冷凍速度UP！
味がおちるのを防げます。器具は清潔に。
早めに食べる！
長期保存が可能とはいえ、早めに食べましょう！(3週間程度)

根菜類 (にんじん・大根など)



冷凍方法 皮をむき、千切り・いちょう切りなど用途に合った切り方で切る。

小松菜



冷凍方法 根元を切り落とし、食べやすいように3~4cmの長さに切る。



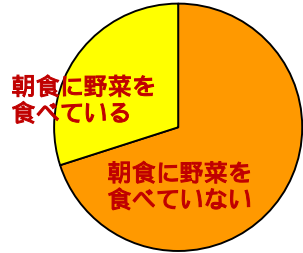
野菜を食べよう 朝も忘れずに！

野菜には、血糖値の急上昇を抑える効果があり、糖尿病の予防につながります。27年度の調査では区民が1日に摂取する推定野菜量は**233g**。
1日の目標量**350g**以上に、**120g**足りていません。
120gはおおよそ、



また、27年度の40歳前健診の結果から、朝食に野菜を食べていない人が約70%もいることがわかりました。

まずは野菜からたべること、そして朝、野菜をちょい増しすることで、野菜1日350g食べることをめざしましょう！



Let's朝ベジ！なぜ、朝食に野菜を食べると良いの？



1日に必要なビタミン・ミネラル・食物せんい不足の解消！



母乳のビタミン・ミネラルの補給にも

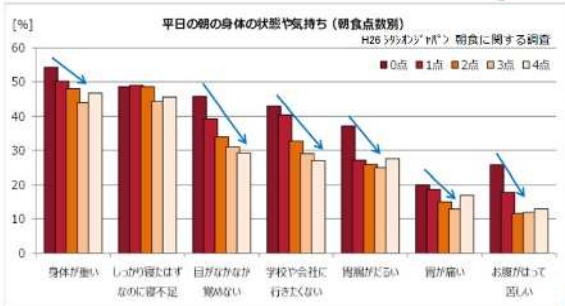
便秘解消！

(排便を促す効果)



学力UP&やるきスイッチON！

～野菜をプラスしたバランスのよい朝食ほどやる気UP～



カット野菜

カット野菜のレンジ蒸し

カロリー 121 キロカロリー 塩分 0.6 グラム 野菜量 120 グラム
調理時間 5分 材料費 130円

材料 (1人前)

- ・カット野菜 1/2 袋
- ・豚薄切り肉 50 グラム
- ・ポン酢 適量

作り方

1. お皿にカット野菜を盛り、肉を重ねる。
2. 電子レンジ(600W)で約2分加熱する。

POINT

電子レンジにかけすぎると肉が硬くなるため注意！！





冷凍野菜

ほうれん草とミックスベジタブルの白和え

カロリー 161キロカロリー 塩分 0.8グラム 野菜量 60グラム

調理時間 10分 材料費 61円

材料 (1人前)

- ・木綿豆腐 75グラム
- ・ミックスベジタブル 30グラム
- ・ほうれん草 30グラム
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・すりごま 大さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/4
- ・塩 少々

A

作り方

1. 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み電子レンジ(600W)で約2分加熱し、水切りをする。
2. ミックスベジタブルとほうれん草を電子レンジ(600W)で約1分加熱する。
3. 1を裏ごししてAを入れて混ぜ、粗熱の取れた2を入れ混ぜ合わせる。

POINT

電子レンジにかけた野菜はしっかり水を絞ってから豆腐と和えることで味が薄くなりにくい!



はさみ

切干大根の簡単ごま和え

カロリー 90キロカロリー 塩分 0.8グラム 野菜量 60グラム(水で戻した量)

調理時間 10分 材料費 170円

材料 (1人前)

- ・切干大根 15グラム
- ・すりごま 小さじ2
- ・桜えび(素干し) 小さじ1
- ・めんつゆ 小さじ1
(濃縮3倍タイプ)

作り方

1. 切干大根は、はさみで食べやすい長さに切って洗い、たっぷりの水で戻す。
2. 水気をきった1に桜えび、すりごま、めんつゆを加えてよく混ぜる。

POINT

切干大根はカルシウム・鉄分・食物繊維が多く妊娠中にはおすすめの食材。