

1歳6か月児向け

# 5分で 主食 主菜 副菜 そろう! 朝ベジバッチャリ 1週間レシピ



## 冷凍かぼちゃでお手軽に! かぼちゃツナサラダ

### 材料

冷凍かぼちゃ·····2切れ  
マヨネーズ·····小さじ1  
ツナ·····大きじ1

### 作り方

- ①冷凍かぼちゃを電子レンジ(600ワット)で1~2分加熱して軽くつつす。
- ②粗熱がとれたら、マヨネーズとツナを加えて混ぜる。



主食 副菜

1食分 207kcal 塩分 0.7g



## レンジでできる! ミルクスープ

### 材料

冷凍ブロッコリー·····2房  
ハム·····1枚  
牛乳·····1/2カップ  
顆粒コンソメ···小さじ1/3

### 作り方

- ①ハムを食べやすい大きさにちぎる。
- ②カップに①とその他の材料を入れ、電子レンジ(600ワット)で1~2分加熱する。



主食 副菜

1食分 214kcal 塩分 1.2g



## これ1品でOK!

## 納豆ねばーる丼

主食 主菜 副菜

### 材料

ごはん···子ども用お茶碗1杯  
納豆(タレ付)···1/2パック  
冷凍ほうれん草·····15g

### 作り方

- ①冷凍ほうれん草を電子レンジ(600ワット)で1分弱加熱し、食べやすい大きさに刻む。
- ②納豆にタレと①を混ぜ合わせる。
- ③お茶碗にごはんを入れ、②をかける。



1食分 193kcal 塩分 0.2g



## お皿にのせるだけ!

## ワンプレートモーニング

主食 主菜 副菜

### 材料

ロールパン·····1と1/2個  
きゅうり·····1/4本  
6Pチーズ·····1個

### 作り方

- ①きゅうりはスティック状に切る。
- ②お皿にロールパン、きゅうり、6Pチーズをのせる。



1食分 198kcal 塩分 1.0g



## まぜるだけで簡単!

## レンジで★ケチャップライス

主食 主菜 副菜

### 材料

ごはん···子ども用お茶碗1杯  
ミックスベジタブル···20g  
ワインナー·····1/2本  
トマトケチャップ···小さじ1

### 作り方

- ①ワインナーを一口大に切り、ミックスベジタブルと一緒に電子レンジ(600ワット)で1分加熱する。
- ②ごはんに①とケチャップを加えて混ぜる。



1食分 191kcal 塩分 0.4g



## パンにはさんでも GOOD!

## トマトエッグ

主菜 副菜

### 材料

たまご·····1/2個  
ミニトマト·····2個  
粉チーズ·····小さじ1

### 作り方

- ①ミニトマトは1/4に切る。
- ②たまごを溶き、ミニトマト、粉チーズを加えて混ぜ合わせ、電子レンジ(600ワット)で1分加熱する。



1食分 190kcal 塩分 0.7g



## いろいろな野菜でアレンジOK! キャベツ蒸しパン

牛乳 80ml を加えて

1食分

210kcal 塩分 0.6g

主食 主菜 副菜

### 材料

ホットケーキミックス·····40g  
千切りキャベツ·····20g  
ハム·····1/2枚  
水·····大きじ2と1/2

### 作り方

- ①ハムは食べやすい大きさにちぎる。
- ②ホットケーキミックスと水を混ぜ合わせ、①とキャベツを加え軽く混ぜる。
- ③②を紙カップに入れ、電子レンジ(600ワット)で1分30秒加熱する。



このレシピの分量は1歳6か月児1食分です。2倍の分量で作ると、大人の1食分になります。



# かんたん！朝ベジの3つのコツ♪

忙しい時でも、ちょっとした工夫で野菜をプラスすることができます。  
健康的な食習慣を身に付けるために、家族で“ベジタベライフ”を実践しましょう！



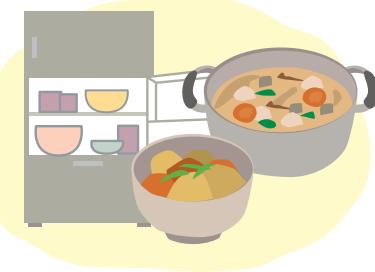
## 朝ベジのコツ1 「○○だけ！」でOK！

### 盛り付けるだけ！



市販のカット野菜、ハム、パンなどをオシャレにお皿へ盛り付けるだけ。

### ちょっと多めに作るだけ！



夕食に汁物や副菜を、翌日の分までちょっと多めに作るだけ。

### 電子レンジでチンするだけ！



マグカップに冷凍野菜を入れてレンジでチン！あとはカップスープの素とお湯を入れるだけ。

## 朝ベジのコツ2 包丁・まな板いらず！

～便利なキッチングッズを活用しよう～

薄く切れるので少ない調味料でも味がよくなじみます。



おすすめ食材  
にんじん・だいこん・きゅうり

千切り、輪切りも簡単にできます。



おすすめ食材  
キャベツ・たまねぎ・きゅうり

忙しい時におすすめ。



おすすめ食材  
きのこ・ねぎ

## 朝ベジのコツ3 フリージングOK！

～時間がある時に、野菜をフリージングしよう～

上級者テク

### 冷凍のポイント

- ① 新鮮なうちに冷凍！  
購入後、早めに冷凍しましょう。
- ② 水気はしっかりふく！  
野菜どうしがくつついたり、霜がついたりしないように。
- ③ 中身は薄く、平らにする！  
空気をしっかりぬき、密閉して冷凍庫へ。
- ④ 金属トレイで急速冷凍！  
金属トレイ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。
- ⑤ 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)



食生活の相談・お問合せはお近くの中央本町地域・保健総合支援課、保健センター管理栄養士へ

発行元：足立区衛生部こころとからだの健康づくり課 TEL: 03-3880-5433  
FAX: 03-3880-5602

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

3 すべての人に  
健康と福祉を  
SDGs MODEL ADACHI

