

5分で 朝食 主菜 副菜 そろっ！ 朝ベジ バッチリ 1週間レシピ



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個
ミニトマト …………… 5個
粉チーズ …………… 大さじ1

作り方
①ミニトマトは半分に切る。
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30秒加熱する。



主食 ロールパン2個・牛乳コップ1杯を加えて

1食分 426kcal 塩分 1.3g



レンジでできる!
ミルクスープ

主菜 副菜

材料
冷凍ブロッコリー …………… 4房
ロースハム …………… 1枚
牛乳 …………… 1カップ
顆粒コンソメ …………… 小さじ1/2

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2分加熱する。



主食 食パン(4枚切)1枚を加えて

1食分 406kcal 塩分 2.1g



これ1品で OK!
納豆ねばーる丼

主菜 主菜 副菜

材料
ごはん …………… 茶碗1杯強
納豆 …………… 1パック
納豆のタレ …………… 1袋
冷凍ほうれん草 …………… 30g
ごま油 …………… 小さじ1/2
ごま …………… 少々

作り方
①冷凍ほうれん草を電子レンジ(600ワット)で1分加熱する。
②納豆にタレと①、ごま油を混ぜ合わせる。
③お茶碗にごはんを入れ②をかけ、ごまをふる。



1食分 408kcal 塩分 0.6g



お皿にのせるだけ!
ワンプレートモーニング

主菜 主菜 副菜

材料
ロールパン …………… 2個
きゅうり …………… 1/2本
ミニトマト …………… 3個
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、ミニトマト、6Pチーズをのせる。



牛乳コップ1杯を加えて

1食分 385kcal 塩分 1.4g



まぜるだけで簡単!
レンジで★ケチャップライス

主菜 主菜 副菜

材料
ごはん …………… 茶碗1杯
ミックスベジタブル …………… 50g
ウインナー …………… 2本
トマトケチャップ …………… 大さじ2

作り方
①ウ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①とケチャップを加えて混ぜる。



1食分 434kcal 塩分 2.0g



冷凍かぼちゃで手軽に!
かぼちゃツナサンド

主菜 主菜 副菜

材料
冷凍かぼちゃ …………… 4切れ
マヨネーズ …………… 大さじ1
ツナ(水煮) …………… 1/2缶
食パン(6枚切) …………… 2枚

作り方
①冷凍かぼちゃを電子レンジ(600ワット)で1～2分加熱して軽くつぶす。
②粗熱がとれたら、マヨネーズとツナを加えて混ぜ、食パンではさむ。



1食分 463kcal 塩分 1.8g



冷凍ほうれん草やミックスベジタブルでも OK!
コンスープリゾット

主菜 主菜 副菜

材料
ごはん …………… 茶碗1杯
コンスープの素 …………… 1袋
冷凍ブロッコリー …………… 4房
6Pチーズ …………… 2個
水 …………… 1/2カップ
粗挽きこしょう …………… 少々

作り方
①6Pチーズを小さくちぎる。
②粗挽きこしょう以外の材料をすべて器に入れ、電子レンジ(600ワット)で2分加熱し、よく混ぜ合わせる。
③粗挽きこしょうをふる。

1食分
448kcal 塩分 1.9g



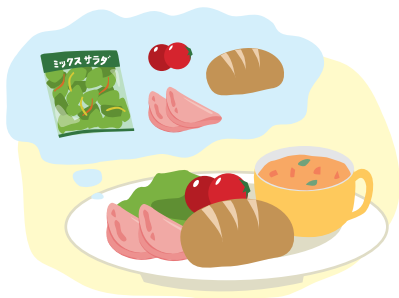
かんたん! 朝ベジ の3つのコツ♪

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!



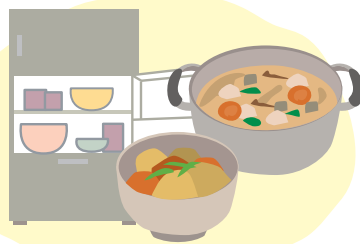
朝ベジのコツ1 「○○だけ!」でOK!

盛り付けるだけ!



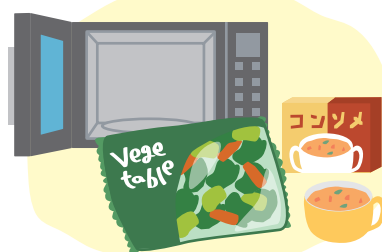
市販のカット野菜、ハム、パンなどをオシャレにお皿へ盛り付けるだけ。

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 いらす! ~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。

ピーラー



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。

スライサー



おすすめ食材
キャベツ・たまねぎ・きゅうり

忙しい時にすすめ。

はさみ



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! 上級者テク ~時間がある時に、野菜をフリージングしよう~

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!
野菜どうしがくっついたり、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)

小松菜



冷凍方法

根元を切り落とし、食べやすい長さに切る。

もやし



冷凍方法

未開封なら袋のまま冷凍可能。使いかけはそのまま密閉袋に移しかえて保存する。