

5分で 主食 主菜 副菜 そろっ！ 朝ベジ バッチリ 1週間レシピ



冷凍かぼちゃで手軽に！ 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・・・大さじ1

作り方

- ①冷凍かぼちゃを電子レンジ(600ワット)で1～2分加熱して軽くつぶす。
- 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 ロールパン1と1/2個を加えて

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 食パン(8枚切)1枚を加えて

1食分 214kcal 塩分 1.2g



これ1品でOK！ 納豆ねばーる丼

材料

ごはん・・・子ども用茶碗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

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

材料

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

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 191kcal 塩分 0.4g



パンにはさんでもGOOD！ トマトエッグ

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。



主食 ロールパン1と1/2個を加えて

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

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・・・大さじ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。

牛乳80mlを加えて

1食分

210kcal 塩分 0.6g



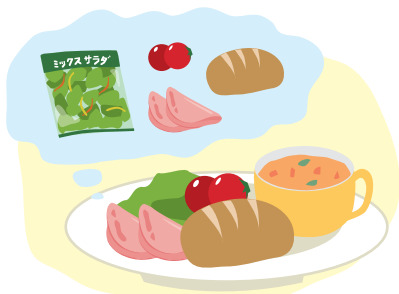
かんたん! 朝ベジ の3つのコツ♪

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!



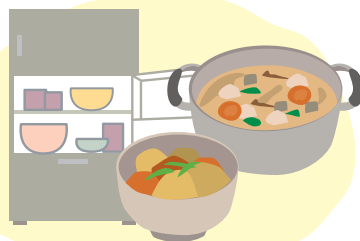
朝ベジのコツ1 「○○だけ!」でOK!

盛り付けるだけ!



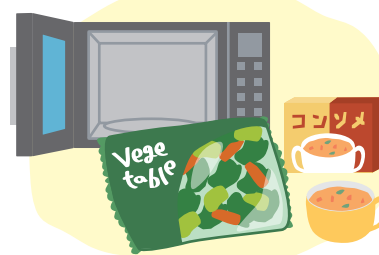
市販のカット野菜、ハム、パンなどをオシャレにお皿へ盛り付けるだけ。

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。