

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

主食 主菜 副菜

材料

冷凍かぼちゃ・・・3 切れ
マヨネーズ・・・小さじ 2
ツナ・・・大さじ 2

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 2 個を加えて

1食分 305kcal 塩分 1.1 g



レンジでできる！ ミルクスープ

主食 主菜 副菜

材料

冷凍ブロッコリー・・・3 房
ハム・・・1 枚
牛乳・・・2/3 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 (6 枚切) 1 枚を加えて

1食分 280kcal 塩分 1.4 g



これ 1品でOK！ 納豆ねばーる丼

主食 主菜 副菜

材料

ごはん・・・子ども用茶碗 1 杯
納豆 (タレ付)・・・1/2 パック強
冷凍ほうれん草・・・25 g

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 223kcal 塩分 0.5 g



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・・・2 個
きゅうり・・・1/2 本
ハム・・・1 枚
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、ハム、6P チーズをのせる。



1食分 269kcal 塩分 1.4 g



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・・・子ども用茶碗 1 杯
ミックスベジタブル・・・30 g
ウインナー・・・1 本
トマトケチャップ・・・小さじ 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 253kcal 塩分 0.8 g



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・・・4 個
粉チーズ・・・小さじ 2

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 30 秒加熱する。



主食 食パン (6 枚切) 1 枚を加えて

1食分 250kcal 塩分 1.1 g



いろいろな野菜でアレンジOK！子どもといっしょに作れる！ キャベツ蒸しパン

主食 主菜 副菜

材料

ホットケーキミックス・・・60 g
キャベツ・・・30 g
ハム・・・1 枚
水・・・大さじ 4

作り方

- ①キャベツと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を加えて軽く混ぜる。
- ③②を紙カップに入れ、電子レンジ (600ワット) で 2 分 30 秒加熱する。

牛乳 100ml を加えて

1食分

307kcal 塩分 0.9 g



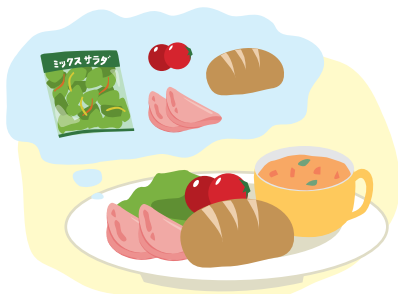
かんたん! 朝ベジ の3つのコツ♪

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!



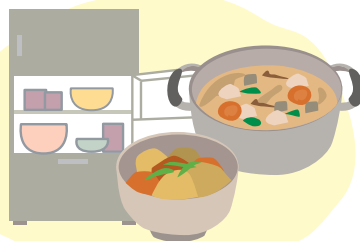
朝ベジのコツ1 「○○だけ!」でOK!

盛り付けるだけ!



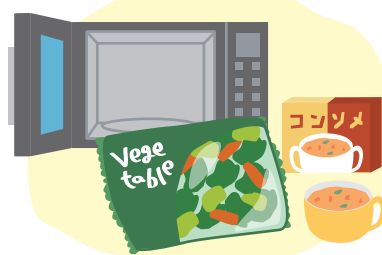
市販のカット野菜、ハム、パンなどをオシャレにお皿へ盛り付けるだけ。

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。