

5分で **主食** **主菜** **副菜** そろろう!

# 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

**主食** **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

**主食** **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

**主食** **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



冷凍かぼちゃでお手軽に!  
かぼちゃツナサンド

**主食** **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!  
コーンスープリゾット

**主食** **主菜** **副菜**

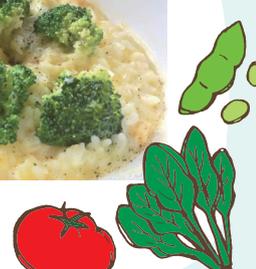
**材料**

ごはん ..... 茶碗1杯  
コーンスープの素 ..... 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。



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

忙しい時におすすめ。



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。