

朝ごはんは、もう 1 皿!!



～野菜を食べてビタミン・

ミネラル・食物繊維UP!～

朝ごはんを食べると

野菜料理をプラスすると
体の調子が整って

- エネルギーが作り出され、
元気に活動できる
- 睡眠中に下がった
体温が上がって
体が目覚める
- 脳にエネルギーが届き、
**頭の回転が
はやくなる**

いい事がたくさん
ありますよ♪



免疫力 UP!

お肌にいい

太りにくくなる

お通じがいい

野菜は**ビタミン**
ミネラル・食物繊維が豊富♪

など

“野菜”をたくさん摂るコツ!



加熱する



生野菜よりカサが減り、
食べやすくなります。
みそ汁やスープは具たくさんに!

**毎食 1 皿以上の
野菜料理を**



朝食でも野菜をしっかりと
食べましょう。朝食で野菜
が不足しやすい傾向にあり
ます。

**そのまま食べられる
野菜や冷凍野菜、
カット野菜を活用しよう!**



使いやすい冷凍野菜 3 選♪

★ネギ：薬味に!

★ブロッコリー：

おかずの付け合わせに!

★いんげん：胡麻和えに!

簡単！
レンジでチン☆するだけ

カット野菜のごまマヨ和え



| 材 料 | 分 量 | 作り方 |
|---|--|---|
| (2人分) カット野菜 (1袋) A { すり白ごま マヨネーズ しょうゆ 塩 こしょう | 200 g 大さじ 1 大さじ 1 小さじ 1/2 少々 少々 | 1. カット野菜を耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で2～3分加熱する。 2. 野菜の水気をしっかり絞り、Aを加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。 (もやしや千切りキャベツでもOK☆) ≪1人分≫ ・エネルギー: 77kcal ・食塩相当量: 0.5g ・野菜: 100g |



5分でできる♪ レンジでトマトスープ



| 材 料 | 分 量 | 作り方 |
|---|--|---|
| (1人分) ミニトマト 大豆の水煮 固形コンソメ オリーブオイル こしょう 水 | 6 個 (80g) 大さじ 1 1/4 個 小さじ 1 適量 100 cc | 1. ミニトマトを半分に切る。 2. 器にミニトマト、大豆の水煮、コンソメ、オリーブオイル、水を入れ、ふんわりラップをかける。 3. 電子レンジ(500W)で約3分加熱。 4. お好みでこしょうをふる。 ≪1人分≫ ・エネルギー: 81kcal ・食塩相当量: 0.6g ・野菜: 80g |



大きいトマトを小さく
カットしてもOK!



岩国市 HP レシピの詳細、
健康情報が見られます★



他にも「簡単野菜レシピ」市のホームページ
に掲載しております。ぜひご活用ください!!

岩国市 HP 食推の推進 (簡単野菜レシピ)

