

朝ごはんに、もう1皿!!



～野菜を食べてビタミン・

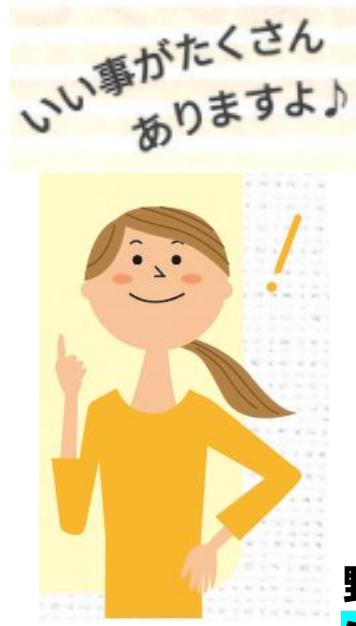
ミネラル・食物繊維UP!～

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



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だくさん！

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：薑味に！
- ★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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>もやしや千切りキャベツでもOK☆</p> <p>« 1人分 »</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エネルギー： 77 kcal ・食塩相当量： 0.5 g ・野 菜： 100 g

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 固体コンソメ 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	<p>1. ミニトマトを半分に切る。</p> <p>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。</p> <p>3. 電子レンジ(500W)で約3分加熱。</p> <p>4. お好みでこしょうをふる。</p> <p>« 1人分 »</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エネルギー： 81 kcal ・食塩相当量： 0.6 g ・野 菜： 80 g <p>岩国市 HP レシピの詳細、 健康情報が見られます★</p>



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）

