

朝食から野菜を摂ろう

材料費：170円／1人分

調理時間：5分（炊飯時間を除く）

主食

カラフルまぜご飯

（4人分）

材料	分量	作り方
ごはん	600g	1. オクラをさっと茹で、3mmの輪切りにしておく。（冷凍の場合、解凍しておく。） 2. ごはんをボールに入れ、オクラ、鮭フレーク、塩こんぶ、白ごまを混ぜる。 ※1人分※ ● エネルギー：271kcal ● たんぱく質：5.7g ● カルシウム：20mg ● 食塩相当量：0.6g ● 野菜：10g
オクラ	4本 (40g)	
鮭フレーク	大さじ4	
塩こんぶ	小さじ2	
白ごま	小さじ2	

＜一口メモ＞

ごはん野菜を混ぜ込むと、食欲のない朝や忙しい朝に、少しでも野菜が食べられます。野菜は少しの量でも、まずは食べることから心掛けてみましょう。

ラップでくるんでおにぎりにしても、塩こんぶの代わりに青しそでも◎



材料費：80円／1人分

調理時間：15～20分

主菜・副菜

たまごと野菜のパピヨット（包み蒸し）

（4人分）

材料	分量	作り方
卵	4個	1. キャベツ、にんじんを5cm長さの千切りにして、混ぜておく。（カット野菜でも良い）。 2. ブロッコリーを小房に分ける。 3. クッキングシートに1を入れ、くぼみを作る。くぼみに卵を割り入れる。その横にブロッコリーを置き、キャンディ包みにする。 4. フライパンに並べて、水200～250mlを加えて中火にかける。 5. 蓋をして沸騰後、中火で10分加熱する。 6. 豆腐ソースをかける。
キャベツ	200g	
にんじん	80g	
ブロッコリー	120g	
クッキングシート		
豆腐ソース	150g	
絹ごし豆腐	大さじ2	＜豆腐ソースを作る＞ 1. 豆腐を水切りする。 2. 調味料をすべて入れて泡だて器で良く混ぜる。 ※1人分※ ● エネルギー：174kcal ● たんぱく質：9.5g ● カルシウム：95mg ● 食塩相当量：1.1g ● 野菜：100g
マヨネーズ	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1/3	
塩	少々	
こしょう		

＜一口メモ＞

豆腐でソースを作ること、たんぱく質をとることができます。卵を割り入れる前の状態で冷凍保存も可！

電子レンジでつくることも！

耐熱皿に野菜、卵の順にのせラップをかけて600Wで4分。卵に爪楊枝で穴をあけることで、爆発することを防げます。

毎月19日は食育の日、
毎年6月は食育月間



パピヨットはフランス語で、紙やホイルで包んで蒸し焼きにする料理法のことです。

材料費：80円／1人分
調理時間：10分

さば缶みそ汁



汁物

(4人分)



材料費：90円／1人分
調理時間：5分

バナナベリースムージー

おやつ

(4人分)

材 料	分 量	作 り 方
さば缶(みそ煮)	1缶 (190g)	<ol style="list-style-type: none"> もやしは洗っておく。たまねぎは薄切り、しめじは小房に分け、葉ねぎは小口切りにする。 鍋に水を入れて煮立て、たまねぎ、もやし、しめじを加える。煮立ったら火を弱めて乾燥わかめ、さば缶(みそ煮)を汁ごと加える。 野菜がやわらかくなるまで煮てみそを溶かし葉ねぎを散らして出来上がり。 <p>《1人分》</p> <ul style="list-style-type: none"> ● エネルギー：119kcal ● たんぱく質：7.5g ● カルシウム：115mg ● 食塩相当量：1.0g ● 野菜：55g
たまねぎ	100g	
もやし	100g	
しめじ	50g	
葉ねぎ	20g	
乾燥わかめ	3g	
みそ	大さじ1	
水	600CC	

〈一口メモ〉
さば缶の旨味を使うため、だしをとらなくてもおいしいみそ汁を作ることができます。

毎月19日は食育の日、
毎年6月は食育月間

材 料	分 量	作 り 方
ヨーグルト(無糖)	300g	<ol style="list-style-type: none"> すべての材料をミキサーかブレンダーで攪拌する。 <p>《1人分》</p> <ul style="list-style-type: none"> ● エネルギー：125kcal ● たんぱく質：4.5g ● カルシウム：130mg ● 食塩相当量：0.1g ● 野菜：10g
牛乳	100cc	
バナナ	1本 (200g)	
ブルーベリー(冷凍)	80g	
キャベツ	40g	

〈一口メモ〉
スムージーとは主に果物や野菜をミキサーにかけて作る飲み物です。
りんご、キウイフルーツ、いちご、小松菜、にんじんなどで作ってもよいです。
スムージーには豆乳、牛乳、ヨーグルトなどのたんぱく質を多く含む食材と組み合わせるのがおすすめです。



(1食分のエネルギー量)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g	野菜量 g
カラフルおにぎり	271	5.7	20	0.6	10
たまごと野菜のパピヨット	174	9.5	95	1.1	100
さば缶味噌汁	119	7.5	115	1.0	55
合計	564	22.7	230	2.7	165

〈おやつ〉 バナナベリースムージー	125	4.5	130	0.1	10
----------------------	-----	-----	-----	-----	----

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を

SMART LIFE PROJECT

野菜をプラス1皿
健康生活へ
はじめの一步

1皿=70g

SMART LIFE PROJECT