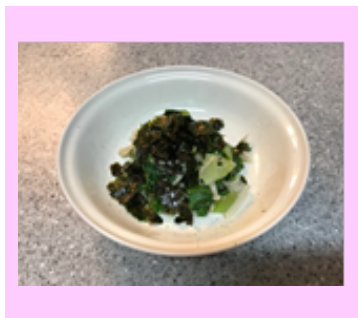




## チンゲン菜のしょうゆ麴和え 2人分

材料名	使用量 (目安量)	作り方
チンゲン菜	100 g (1株)	① チンゲン菜は、3cm長さに切り、えのきだけは石づきを取って小房に分ける。 ② ①をゆでて冷まし、水気をきる。 ③ ボウルに②を入れ、しょうゆ麴とごま油で和え、器に盛りつけて、焼きのりをもみながらかける。
えのきだけ	50 g (1/2束)	
しょうゆ麴	7.6 g (大さじ1/2)	
ごま油	4 g (小さじ1)	
焼きのり	1.5 g (1/2枚)	



**ポイント**

今話題のしょうゆ麴を使った、簡単な和え物です。ほうれん草や小松菜でも大丈夫です。

1人分栄養価と野菜量					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量 <small>(きのこ含む)</small>
36 kcal	1.5 g	2.2 g	4.5 g	0.4 g	75 g

浜松市健康増進課



## 大根の即席漬けゆずこしょう風味 2人分

材料名	使用量 (目安量)	作り方
大根	150 g	① 大根は、薄いいちょう切りにする。 ② ポリ袋に大根、塩昆布、ゆずこしょうを加えてもむ。味がなじんだら出来上がり。
塩昆布	5 g	
ゆずこしょう	1 g (少々)	



**ポイント**

ゆずこしょうは、好みで量の調節をしましょう。

1人分栄養価と野菜量					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
23 kcal	2.2 g	0.1 g	5.2 g	0.7 g	75 g

浜松市健康増進課

簡単!  
朝ベジレシピ  
なのじゃ!



出世大名  
家康くん

ほうれん草のかき玉スープ 2人分

材料名	使用量 (目安量)	作り方
ほうれん草	150 g	① ほうれん草をさっとゆで、3cm位に切る。 ② 鍋に水と鶏ガラスープを入れて火にかけ沸騰させる。 ③ ほうれん草を入れ、水溶き片栗粉を入れる。 ④ 卵をボウルに割り入れ混ぜる。 ⑤ 溶き卵を回し入れ、こしょうをふり、ひと煮立ちさせる。
卵	50 g (M1個)	
片栗粉	4.5 g (大さじ1/2)	
水	20 cc	
鶏ガラスープ	9 g (小さじ1・1/2)	
こしょう	少々	
水	400 cc (2カップ)	



**ポイント**  
ほうれん草の他に、小松菜やチンゲン菜もおすすめてです。

1人分栄養価と野菜量					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
62 kcal	5.1 g	3.0 g	4.2 g	1.1 g	75 g

浜松市健康増進課

簡単!  
朝ベジレシピ  
なのじゃ!



出世大名  
家康くん

白菜とハムのさっぱり蒸し 2人分

材料名	使用量 (目安量)	作り方
白菜	200 g	① 白菜は3~4cm 四方に切る。ハムは放射線状に切る。 ② 耐熱容器に白菜を入れて、全体に塩をまぶす。表面を平らにしてハムをのせ、ふんわりラップをかけて、電子レンジで約3~5分加熱する。 ③ ざっと混ぜて、レモン汁、オリーブオイルを順に加えて、その都度混ぜる。 ④ 器に盛り、こしょうをふる。
ハム	20 g (1枚)	
塩	2 g (小さじ1/3)	
レモン汁	8 g (大さじ1/2)	
オリーブオイル	4 g (小さじ1)	
黒こしょう	0.02 g (少々)	



**ポイント**  
芯のシャキシャキが気になる人は、そぎ切りして薄く切りましょう。

1人分栄養価と野菜量					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
53 kcal	2.5 g	3.5 g	3.7 g	1.2 g	100 g

浜松市健康増進課