

「主食+主菜+副菜」を揃えてバランス良く食べたい、野菜はしっかり食べたい、...けれど、朝は時間も手間もかけられない、そんな方に.....

8/31は**野菜の日**。8～10月は**”野菜マシマシ”**月間です。静岡県の健康課題である脳血管疾患の予防策として、県民の野菜摂取量の増加を目指す**野菜マシマシプロジェクト**に賛同しています。



レッツベジ食べ！しずおか県

野菜マシマシ
レシピ

主菜1品で**1食分の野菜（120-150 g 以上）**が摂れる

電子レンジで簡単時短バランス朝ご飯



ポイント

電子レンジは加熱むらが起きやすいです。

むらがある場合は、軽く混ぜるか、180℃向きを変えて、1-2分追加加熱して下さい。

加熱具合は機器によって差があります。W数や時間は調整して下さい。

✿ 巣ごもり卵

冷凍
野菜で

【材料（2人前）】（1人分：120kcal.塩分1.1 g）
小さめのグラタン皿又は大きめココット皿2ヶ分
・卵 2ヶ ・ハム 2枚
・冷凍ほうれん草 240 g（又は茹でほうれん草）
・醤油 小さじ1/2弱 ・お好みでこしょう



①冷凍ほうれん草は袋の表示通りに電子レンジで解凍しておく。

②ハムは1/2に切り、0.5cm 幅に切る。

③①②を混ぜ、醤油をまぶしておく。

④グラタン皿2枚に③各1/2量をドーナツ状に敷く。

⑤中央に卵を割り入れ、卵黄に爪楊枝で2.3箇所刺して穴を空ける。

⑥電子レンジ600Wで5分（半熟程度）かける。

* 固めが好きな方は7分に。

* お好みでこしょうをかける。

* ①②③④までを前日夜準備し冷蔵庫に入れておくのも良いでしょう。

注意 卵黄は穴を空けないと庫内で爆発することがあります。

必ず爪楊枝などで刺して、穴を空けた後レンジにかけて下さい。

🍀 鮭とキャベツの味噌蒸し

カット
野菜で

【材料（2人前）】（1人分：205kcal.塩分1.6 g）

- ・生鮭切身 160 g（2切れ）
- ・カット野菜（炒め物ミックス）300g
（キャベツ150 g.人参50 g.もやし100 g でもOK）
- ・万能葱 10 g（3本）
- ・オリーブ油 大さじ1/2

A

味噌	大さじ1弱	醤油	大さじ1/2弱
酒	小さじ2	砂糖	小さじ2
おろしニンニク（小さじ1/2）			

- ①万能葱は小口切りに切っておく。
- ②Aをよく混ぜ合わせ、鮭を入れてよくまぶしておく。
- ③耐熱皿にカット野菜を敷き、
②の鮭を載せ、残った調味料をかけ、
オリーブ油をかける。
- ④ふわっとラップをかけ、
電子レンジ600Wで8分加熱し、
そのまま1分置く。
- ⑤万能葱を散らす。



🍀 具沢山豆乳坦々スープ

【材料（2人前）】（1人分：149kcal.塩分1.4 g）

- ・豚肉小間切れ 80 g
- ・キャベツ 200 g（1/5ヶ）
- ・ニラ 60 g（1/2束）
- ・無調整豆乳 100ml
- ・水 150ml
- A

砂糖	大さじ1/2	醤油	大さじ1/2
味噌	小さじ1弱	豆板醤	小さじ1/6
顆粒鶏ガラスープ 小さじ1/2			
- ・お好みで辣油 適宜

- ①キャベツはざく切りに、ニラは4-5cm 長さに切る。
- ②深めの耐熱皿又は耐熱ボールにAと豆乳、水を入れ、よく混ぜる。
- ③②にキャベツ、ニラ、豚肉を入れる。
- ④ふわっとラップをかけ、
電子レンジ600Wで6分かける。
- ⑤ひと混ぜして、さらに1分かける。
*お好みで辣油や豆腐を加えても
良いです。（分量外）



