



食卓に野菜料理をもう一皿増やそう!!



毎日! プラスワン★ベジ

温野菜の目玉焼き



平山 美穂 様

1人当たりの栄養価

エネルギー 131kcal
食塩相当量 0.8g
1人分の野菜 約80g



いくちゃん

食育で
明るい未来
元気を福岡

材料(2人分)

小松菜 80g
たまねぎ 20g
エリンギ 20g
ミニトマト 6個
レタス 2枚
卵 2個
オリーブオイル 小さじ2
塩コショウ 少々
ブラックペッパー 少々
ドレッシング お好みで

作り方

- ①小松菜、たまねぎ、エリンギ、ミニトマトを食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンでオリーブオイルを熱し、中火で①を軽く炒め、塩コショウで味をつける。
- ③炒めた野菜の中心をくぼませ、卵を割り入れる。ふたをし、弱火にして、3分程度蒸し焼きにする。
- ④皿にレタスを敷いて、③を乗せる。
- ⑤卵にブラックペッパーを振りかける。
- ⑥お好みでドレッシングをかけて出来上がり☆

受賞者より

息子たちの朝ごはんに野菜をとる思い作りはじめました。これに野菜ベースのスープとヨーグルト(ジャムのせ)で元気よく出勤して行きます。カロリー制限の方は卵をうずらの卵にしてもOKと思います。

審査員より

忙しい朝でもフライパン一つで作ることができます。小松菜やエリンギの代わりに別の野菜を使ってもいいですね。



健康づくりの
イメージキャラクター
よかろーもん

と学ぼう! 野菜を食べるための

朝食編

プラスワン★ベジ レシピ活用術

「健康日本21」では、1日350g以上の野菜を食べることを目標にしています。
野菜70g相当の量を1皿分に置き換えて、1日5皿以上(70g×5=350g)
を目指しましょう。

Q 朝は忙しいから、野菜料理を作るのは大変じゃないかな?



A 忙しい朝は、時間と手間がかからない料理がいいですね。

そんな時は、火の通りやすい野菜や冷凍のカット野菜を使うと、調理の手間が省けます。前日の夜に、ある程度準備しておくのもいいですね。



Q 朝ごはんの品数が多いと、食べる時間が長くなっちゃうんだ。



A いつもの朝ごはん野菜を混ぜると、時間をかけずに食べられます。

卵焼きに刻んだネギを混ぜたり、汁物の具を増やしたりするといいですよ。



なるほどね!いろいろと工夫してみるよ。



よかろーもん、がんばってね!朝ごはんから野菜を食べて、1日5皿以上を目指しましょう。

1日にとる食事のバランスについても知りたければ、**食事バランスガイド**について勉強してみてね。

詳しくは→

このレシピは、1皿分(約70g)の野菜を使用しているよ。
今日は野菜が足りないな…と思ったら、レシピを
参考に「**プラスワン★ベジ**」してみよう!

