

朝ベジしよう



佐倉市学校栄養士会

「朝ベジ」・・・朝ごはんにはベジタブル！

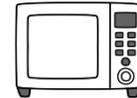
今までの朝ごはんには野菜をプラスして食べてみませんか？

今年の春から始まる学校生活を、朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごせるようにしましょう。



～ 簡単に野菜を食べるポイント ～

- ・包丁を使わずに食べられる野菜(ミニトマトやコーン等)を追加する
- ・具たくさんの汁物を作る
- ・ゆでずに電子レンジで調理をする
- ・下ごしらえがいらぬ冷凍野菜を活用する
- ・作り置きできる常備菜(きんぴら、煮物、マリネ等)をまとめて作る



キャベツとたくあんのパリパリ漬け

<材料4人分>

キャベツ	130g
きゅうり	40g
食塩	小さじ1/3
つぼ漬け	35g
白いりごま	お好み



つぼ漬けの食感が楽しい
さっぱりとしたメニューです。

漬物を使って
簡単朝ベジ！

<作り方>

- ①キャベツをざく切り、きゅうりを輪切りにする。
- ②キャベツを電子レンジ600W 3分程度加熱する。
やわらかくなったら水で冷却し、軽く絞る。
- ③②ときゅうり、塩を入れて混ぜる。
- ④つぼ漬けを汁ごと入れ、最後にいりごまを混ぜる。



混ぜるだけ！
簡単朝ベジ♪

キムチ納豆

<材料4人分>

小松菜	150g
人参	40g
ひきわり納豆(タレ付き)	1パック(50g)
キムチ	40g
かつお節	お好み

*季節に応じて、小松菜をほうれん草、
キャベツなどに変えてもおいしいです♪

<作り方>

- ①小松菜を2cm、人参を千切りにして、電子レンジ
600W 2分程度加熱する。
- ②小松菜・人参がやわらかくなったら水で冷やし、
軽く絞る。
- ③納豆に付属のタレを入れ、混ぜる。
- ④②、③とキムチ、かつお節を入れて混ぜる。

納豆のタレとキムチだけで
味付けは完了♪
栄養ばっちりお手軽メニューです。

