

# みんなで「朝ベジ」



「朝ベジ」とは、「朝ごはんにベジタブル（野菜）を食べよう」という取組です。何かと忙しい朝、朝ごはんが大事だとわかっていても、作る時間が十分にとれないこともあると思います。特に、野菜のおかずは作るのが大変、食べてくれないといった悩みもあるかもしれません。そこで、ご家庭でも朝ベジに取り組みやすいようなレシピを紹介します。親子クッキングにもおすすめです。

## 納豆和え

### ＜材料4人分＞

ひきわり納豆	2パック
にんじん（せん切り）	1/3本
もやし	1/2袋
キャベツ（細切り）	1枚
にら（2cm）	2本
かつお節	1パック
のり（細切り）	1/2枚分
しょうゆ	大さじ1

\*しょうゆの代わりに、付属のタレでもおいしく作れます。

味つけが簡単！

### ＜作り方＞

- ①耐熱ボールや皿に、にんじん、もやし、キャベツ、にらの順に入れ、軽くラップをしてレンジで加熱する。（600W 2分目安）
- ②①を水で冷まし、水気を切る。
- ③納豆としょうゆをよく混ぜ、かつお節、のりと②を和える。

ごはんにのせて吃べるのもおすすめです。その場合は、分量の2倍で作ってみてください。



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	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。

納豆のたれ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。



## 無限ピーマン

夏野菜のピーマンが無限に食べられるレシピです。



### <材料4人分>

ピーマン (せん切り)	5個
ツナ油漬 (油ごと使用)	1缶
A 中華スープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ
白こしょう	少々
かつお節	1袋
白いりごま	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

\*赤や黄色のパプリカを入れるといろどりがよくなります。

### <作り方>

- ①耐熱ボールや深めの皿にピーマン・ツナ・Aの調味料を入れる。
- ②混ぜたら軽くラップをして、レンジで加熱する。(600Wで2分程度)
- ③熱いうちにかつお節・白いりごま・ごま油を混ぜる。

#### <ピーマンの苦みが苦手な場合>

- ・繊維に沿って縦に切る
- ・砂糖小さじ1/2を入れる
- \*他の野菜(なすやにんじん等)でもおいしく作れます。



## 白菜のトロトロ煮

### <材料4人分>

白菜	1/8個
人参	40g
ツナ缶	80g
A 薄口しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1/2

旬の白菜を使って  
簡単朝ベジ!

### <作り方>

- ①白菜を洗って、ざく切りにする。
- ②白菜の芯の部分と人参を耐熱容器に入れ、600Wで5分ほど加熱する。
- ③に白菜の葉の部分を入れ、さらに1分ほど加熱する。
- ④③にAの調味料を入れ、味を調える。

ツナ缶の油もうま味にな  
るので、捨てずに丸ごと



## 朝ベジサンド

### <材料4人分>

食パン	4枚
ハム	4枚
レタス (小さくちぎる)	2枚
スライスチーズ	1枚
アルミホイル (30cm幅)	4枚

### <作り方>

- ①切ったアルミホイルに食パンを置き、ハム、チーズ、レタスをのせて半分に折りながら包む。
- ②トースターに並べ、温まるまで焼く。(5分程度)

\*具材のアレンジ無限大! 生のまま食べられる食材を使うと安心です。

# きゅうりの南蛮漬け

## ＜材料（作りやすい分量）＞

きゅうり（1cm小口）	3本
塩（塩もみ用）	ひとつまみ
A	しょうゆ 大さじ1強
	砂糖 大さじ1・1/3
	酢 大さじ1・1/3
	ごま油 大さじ1/3
	一味唐辛子 少々

\*七味唐辛子でも大丈夫です。

\*きゅうりは、麺棒でたたいてから手でちぎると味が染みやすくなります。

作り置きで  
手軽に朝ベジ！

## ＜作り方＞

- ①ビニール袋にきゅうりと塩もみ用の塩を入れ、10分くらい置く。
- ②軽く水を絞り、Aの調味料を入れる。
- ③冷蔵庫で1時間以上漬け込む。



辛いものが苦手な場合、  
おろしにんにくや中華  
スープの素を少し入れて  
もおいしくできます。

# チーズ入りおひたし

## ＜材料4人分＞

角チーズ（5mm角）	2個
小松菜（2cm）	1/2袋
白菜（1cm幅）	2枚
かつお節	お好み
しょうゆ	大さじ1/2

\*スライスチーズを手でちぎってもOKです。

\*ほうれん草やキャベツでも代用できます。

味つけ簡単♪

## ＜作り方＞

- ①耐熱ボールや大きめの皿に白菜・小松菜を入れ、軽くラップをして電子レンジにかける。（600W 2分目安）
- ②①がやわらかくなったら水で冷やし、水気を切る。
- ③②とチーズ、かつお節、しょうゆを和える。



# ポパイサラダ

## ＜材料4人分＞

ほうれん草	1/2袋
ツナフレーク	小1缶
干しひじき	10g
にんじん	小1/3本
切り干し大根	30g
マヨネーズ	30g
醤油	5g



## ＜作り方＞

- ①干しひじきは、切り干し大根は水につけ戻す。
- ②ひじき、切り干し大根を食べやすい大きさに切り茹でる。
- ③ほうれんさんは、2cmに切り茹でる。
- ④人参も千切りにし茹でる
- ⑤ツナフレークをほぐし、材料をまぜる。

別名『鉄貯金サラダ』ともいわれるよう  
に鉄分がたくさん摂れます。ほうれん草は  
ゆでる手間はありますが、体にとても良いです。

# 塩昆布和え

## 材料4人分

小松菜	(2cmに切る)	1袋
キャベツ	(短冊切り)	葉5~6枚
ツナ	(汁気をきる)	1缶
塩昆布		大さじ1~1.5
ごま油		大さじ1/2
白ごま		大さじ1/2
こしょう		少々

塩昆布を使うと  
味付けが簡単です。



## 作り方

- 耐熱ボウルや皿に、小松菜とキャベツを入れ、ふんわりとラップをしてレンジで加熱する。(600W 2分目安)
  - ①を水で冷まし、水気をしぶる。
  - ②③に、ツナ、塩昆布、ごま油、ごまこしょうを加えて和える。
- ★味を見て、塩昆布の量を加減してください。
- ★野菜はにんじんやほうれんなど好みのもので作ってみてください。

# BLTスープ

生でも食べられる野菜なので短い時間で作れます。



## 材料4人分

ベーコン (1cmたんざく切り)	1パック
白ワイン	小さじ1
レタス (ざく切り)	4~5枚
トマト (皮つき角切り)	1/2個
鶏がらスープの素	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1/2
さとう	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
かたくり粉	少々
卵	中1個
乾燥パセリ	少々
ブラックペッパー	少々
水	400~500ml

## 作り方

- 鍋に水を入れて火にかけ、鶏がらスープを溶かし、ベーコンと白ワインを入れる。
- レタス・トマトを入れてひと煮立ちしたら、Aの調味料で味を調える。
- かたくり粉を少量の水で溶いて煮立てたスープに回し入れ、とろみをつける。
- 割りほぐした卵を入れ、大きくかき混ぜる。
- 仕上げにブラックペッパーとパセリをふり完成。



\*調味料の量は好みで加減してください。

\*レタスは手で適当な大きさにちぎってOKです。

# ツナにんじん

ビタミン、食物繊維たっぷりです！  
ごはんにもあいますよ♪



## 材料4人分

にんじん (千切り)	1本
ツナ缶 (水煮)	1缶
油	大さじ1
A 砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1
酢	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

## 作り方

- フライパンに油を入れて強火にし、油が温またら人参を加えてさっと炒める。
  - ツナを加えてさっと和える。
  - Aを加えて味付けをする。
- ★にんじんのシャキシャキ感が残るように手早く炒めるのがポイントです。
- ★もやしやキャベツなどの野菜を加えてもおいしくできます。

## 白菜のクリーム煮

### 〈材料4人分〉

ベーコン	40g
人参	80g
白菜	160g
玉ねぎ	120g
ブロッコリー	40g
バター	16g
小麦粉	16g
牛乳	120g
コンソメ	2g
塩	2.5g
こしょう	少々

クリームシチューのもとを  
使用するともっとお手軽かな。



### 〈作り方〉

- ①白菜3cm、人参はいちょう切り、玉ねぎはくし形に切る。
- ②ベーコンは短冊、ブロッコリーは小房にわけ硬めに茹でておく。
- ③バターでベーコン、玉ねぎ、人参を炒め、小麦粉を振り入れ炒める。
- ④水300ccと牛乳を入れ煮る。一煮立ちしたら白菜を入れ煮る。
- ⑤とろみがついたら、塩こしょう、コンソメを入れ味を調整、ブロッコリーを加える。

## ほうれん草の和風サラダ

### 〈材料4人分〉

ほうれん草 (3cmに切る)	1束
えのきたけ	1/2袋 (石づきをとり半分に切る)
焼きのり (細切り)	2枚
A	
サラダ油	大さじ2
酢	大さじ2
醤油	大さじ2弱
砂糖	大さじ1強
塩	少々
こしょう	少々

ビタミンやミネラル、食物繊維たっぷりです！ごはんにもあいますよ♪



### 〈作り方〉

- ①お湯を沸かしてえのきたけ、ほうれん草の順に加え、しんなりするまでさっと茹でる。
  - ②①を水で冷まし、水気をよくしぼる。
  - ③Aをよく混ぜてドレッシングを作る。
  - ④②と③、焼きのりを和える。
- ★耐熱ボウルや皿に、ほうれん草とえのきを入れてふんわりとラップをして、レンジで加熱してもよい (600W3分目安)
- ★ほうれん草の代わりに小松菜でもシャキシャキしておいしくできます。
- ★もやしやにんじんきゅうりを加えるのもおすすめです。

★ドレッシングは、砂糖が溶けてから油を加えるときれいに混ざります。