

簡単！
朝ベジレシピ
なのじゃ！



出せ大名
家康くん

白菜とツナのさっと煮

2人分

材料名	使用量 (目安量)	作り方
白菜	200 g	① 白菜は、2～3cmに切る。 ② 鍋にツナ缶、調味料、水を加えて沸騰させる。 ③ 白菜を加えてさっと煮る。
ツナ缶(水煮)	40 g (小1/2缶)	
しょうゆ	9 g (大さじ1/2)	
砂糖	1.5 g (小さじ1/2)	
酒	5 g (小さじ1)	
水	80 cc	

ポイント

ツナ缶は汁ごと加えることでうまみがアップ。



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
37 kcal	4.7 g	0.3 g	4.6 g	0.8 g	100 g

浜松市健康増進課

ほうれん草と大豆と塩昆布のサラダ

2人分

簡単！
朝ベジレシピ
なのじゃ！



出せ大名
家康くん

材料名	使用量 (目安量)	作り方
ほうれん草	100 g	① ほうれん草はゆでて水気をきり、食べやすい長さに切る。 ② ボウルに①とAを入れて混ぜ合わせる。 ※蒸し大豆がなければゆで大豆でもOK
A 蒸し大豆	50 g	
塩昆布	2 g	
マヨネーズ	12 g (大さじ1)	
白いりごま	9 g (大さじ1)	

ポイント

野菜と一緒に良質のたんぱく質もとれて朝ごはんにピッタリの一品です。
ほうれん草は、前日にゆでておくと便利です。



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
131 kcal	6.5 g	9.6 g	6.6 g	0.5 g	50 g

浜松市健康増進課

簡単!
朝ベジレシピ
なのじゃ!



出せ大名 家康くん

大根ステーキ

2人分

材料名	使用量 (目安量)	作り方
大根	200 g	① 大根は皮をむき、輪切り又は大きいようなら半分に切る。両面に格子状に浅く切り込みを入れる。 ② ①を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジに約8分竹串がすっと通るくらいまで加熱する。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、強火で②を両面こんがり焼き、弱火にして合わせたAを加えてからめ、器に盛りつけてかつお節をかける。
A		
しょうゆ	6 g (小さじ1)	
みりん	6 g (小さじ1)	
サラダ油	4 g (小さじ1)	
かつお節	1.6 g	

ポイント

電子レンジを使ってあっという間にやわらかい大根が出来ます。大根の甘味が引き立つおいしいステーキです。

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
48 kcal	1.2 g	2.1 g	5.7 g	0.4 g	100 g

浜松市健康増進課



チンゲン菜のナムル

2人分

簡単!
朝ベジレシピ
なのじゃ!



出せ大名 家康くん

材料名	使用量 (目安量)	作り方
チンゲン菜	130 g (1株強)	① チンゲン菜は2~3cmに切る。もやしはひげ根を取る。それぞれ、電子レンジで約3分加熱する。 ② 調味料は混ぜておく。 ③ 温かいうちに混ぜ合わせる。
もやし	30 g	
白いりごま	3 g (小さじ1)	
しょうゆ	6 g (小さじ1)	
ごま油	4 g (小さじ1)	
砂糖	1 g (小さじ1/3)	

ポイント

鷹の爪やんにんにくのすりおろしを加えると、ピリッとした味になります。

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
39 kcal	1.2 g	0.9 g	2.7 g	0.5 g	80 g

浜松市健康増進課



セロリの即席漬け

2人分



材料名	使用量 (目安量)	作り方
セロリ (茎)	80 g (小1本)	① セロリは筋を取り、縦に薄く切る。赤パプリカも縦に薄切りにする。 ② ビニール袋に①と塩昆布を入れてもむ。 ③ なじんだら出来上がり。
赤パプリカ	60 g (1/2個)	
塩昆布	6 g	



ポイント
 一晩ねかせておくと、さらに味がなじんでおいしい。減塩タイプの塩昆布を使うと、さらに減塩に。

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
15 kcal	0.5 g	0.1 g	2.2 g	0.6 g	70 g