

簡単！  
朝ベジレシビ  
なのじゃ！



出世大名  
家康くん

## トマトと卵のスープ

2人分

材料名	使用量 (目安量)	作り方
トマト	170 g (1個)	① トマトはサイコロ切りにする。 ② 鍋に水を入れ沸騰させ、固形スープを入れる。 ③ ①を加え静かに煮立て、溶き卵を入れひと煮立ちしたら、小口切りにしたオクラを加え、塩、こしょうで味を整える。  ※塩、こしょうは味をみてから適宜使用してください。
水	400 cc (2カップ)	
固形スープ	5 g (1個)	
卵	50 g (M1個)	
オクラ	30 g (3本)	
塩	適宜	
こしょう	適宜	

### ポイント

トマトはスープにしても美味しく食べられます。

### 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
64 kcal	4.1 g	2.8 g	6.1 g	1.1 g	100 g

浜松市健康増進課



## ピーマンと海苔のおかかあえ

2人分

簡単！  
朝ベジレシビ  
なのじゃ！



出世大名  
家康くん

材料名	使用量 (目安量)	作り方	
ピーマン	120 g (4個)	① ピーマンは縦半分に切って千切り、にんじんも千切りにする。 ② フライパンにサラダ油を熱し、①をしんなりするまで炒める。 ③ Aの調味料を混ぜ、②に入れて炒める。 ④ のりはおもひのりにし、かつお節、ごまをかける。	
にんじん	30 g		
焼きのり	2 g (2/3枚)		
かつお節	2.5 g		
白すりごま	3 g (小さじ1)		
A	みりん		12 g (小さじ2)
	酒		10 g (小さじ2)
	しょうゆ		12 g (小さじ2)
サラダ油	4 g (小さじ1)		

### ポイント

ピーマンがたくさん食べられ、ご飯のおともにおすすめです。

### 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
75 kcal	2.7 g	3.0 g	8.5 g	0.9 g	75 g

浜松市健康増進課



簡単!  
朝ベジレシピ  
なのじゃ!



出世大名  
家康くん

## なすのカレー炒め

2人分

材料名	使用量 (目安量)	作り方
なす	160 g (2本)	① なすはヘタを取り、5 mm幅の輪切り又は半月切りにし、水にさらしてあくを抜く。 ② フライパンを熱し、ひき肉をほぐしながら炒め、火が通ったらなすを加え炒める。 ③ Aと水50 ccを加え、水がなくなるまで煮る。
豚ひき肉	60 g	
A カレー粉	1 g (小さじ1/2)	
しょうゆ	9 g (大さじ1/2)	
砂糖	1.5 g (小さじ1/2)	



### ポイント

豚ひき肉の代わりにベーコンやハムでも。

### 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
92 kcal	6.9 g	4.7 g	5.6 g	0.7 g	80 g

浜松市健康増進課

## きゅうりともやしのナムル

2人分

簡単!  
朝ベジレシピ  
なのじゃ!



出世大名  
家康くん

材料名	使用量 (目安量)	作り方
きゅうり	100 g (1本)	① もやしはさっとゆで、水気をきり、きゅうりは千切りにする。 ② しょうゆ麹とごま油を混ぜ合わせ、①を和える。 ③ 器に盛り、白ごまをかける。
もやし	100 g (1/2袋)	
しょうゆ麹	15 g (大さじ1)	
ごま油	6 g (大さじ1/2)	
白ごま	3 g (小さじ1)	



### ポイント

しょうゆ麹は旨味成分が多く、少量でも美味しくいただけます。白ごまは炒ったり、ひねりごまにしてかけたりすると風味もアップします。

### 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
63 kcal	2.1 g	3.9 g	6.6 g	0.7 g	100 g

浜松市健康増進課