

スナップえんどうとトマトの卵炒め

2人分

簡単!
朝バジレシピ
なのじゃ!



材料名	使用量 (目安量)	作り方
スナップえんどう	100 g (約 14 本)	① スナップえんどうは筋を取り、斜め半分に切り、耐熱皿に入れて、電子レンジで約 1 分 30 秒加熱する。 ② ミニトマトは半分に切る。 ③ A はよく混ぜ合わせておく。 ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、③を流し入れ、①、②を加え、外側から大きく混ぜ合わせ、さっと火を通す。
ミニトマト	100 g (8 個)	
卵	100 g (M2 個)	
塩、こしょう	少々	
A マヨネーズ	24 g (大さじ 2)	
粉チーズ	6 g (大さじ 1)	
片栗粉	4.5 g (大さじ 1/2)	
サラダ油	2 g (小さじ 1/2)	

ポイント

主菜にもなり、野菜も一緒にとれるおかずです。お弁当の彩りにも最適です。

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
223 kcal	9.9 g	16.0 g	10.9 g	0.7 g	100 g

浜松市健康増進課



レタスのマヨネーズ炒め

2人分

簡単!
朝バジレシピ
なのじゃ!



材料名	使用量 (目安量)	作り方
レタス	170 g (1/3 個)	① ウィンナーは縦半分にしてから斜めに切る。 ② レタスは一口大にちぎる。 ③ フライパンにマヨネーズを大さじ 1 入れて火にかけ、①と②を加えて炒める。 ④ レタスがしんなりしたら、材料をフライパンの端によせ、空いたところに卵を加え、半熟状の炒り卵にして、混ぜ合わせ、残りのマヨネーズを加えて混ぜる。
ウィンナー	60 g (3 本)	
卵	50 g (M1 個)	
マヨネーズ	18 g (大さじ 1・1/2)	

ポイント

油のかわりにマヨネーズで炒めることで、コクがアップします。レタスはシャキシャキ感が残るよう炒めすぎないようにしましょう。

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
204 kcal	7.9 g	17.8 g	3.6 g	0.9 g	85 g

浜松市健康増進課



キャベツのひらひら和え

2人分

簡単!
朝ベジレシピ
なのじゃ!



材料名	使用量 (目安量)	作り方
キャベツ	200 g (1/4 個)	① キャベツは芯を取り、2cm幅の短冊切りにする。 ② 耐熱皿にキャベツ、豚ロースの薄切り肉を交互に乗せる。 ③ ラップをふんわりかけ、電子レンジで4~5分加熱する。食べる直前にポン酢しょうゆをかける。
豚ロース薄切り	80 g (薄切り肉8枚)	
ポン酢しょうゆ	20 g (小さじ4)	



ポイント

やわらかいキャベツは手でちぎることで、包丁なしでも調理できます。

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
133 kcal	9.3 g	7.9 g	6.1 g	0.6 g	100 g

浜松市健康増進課

丸ごと玉ねぎのレンジ蒸し

2人分

簡単!
朝ベジレシピ
なのじゃ!



材料名	使用量 (目安量)	作り方
新玉ねぎ	320 g (小2個)	① 玉ねぎは根元まで十文字に切り込みを入れ、その中心に顆粒だしをかける。 ② 耐熱皿に入れて、ラップをして電子レンジで3分30秒加熱する。 ③ しょうがをのせ、小口切りにした葉ねぎとかつお節を散らし、ポン酢しょうゆをかける。
和風顆粒だし	1 g (小さじ1/4)	
かつお節	2.5 g	
葉ねぎ	4 g (1本)	
しょうが	少々	
ポン酢しょうゆ	20 g (小さじ4)	



ポイント

玉ねぎがたっぷり食べられ、電子レンジの加熱だけで簡単に調理できます。

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
70 kcal	2.9 g	0.2 g	15.2 g	0.8 g	162 g

浜松市健康増進課