

秋の簡単!おいしい!!朝ベジレシピ

ブロッコリーのオープンオムレツ

(2人分)

10分以内



材料名	使用量 (目安)
ブロッコリー	100 g (1/3個)
ミニトマト	40 g (4個)
卵	100 g (M2個)
ピザ用チーズ	20 g
サラダ油	4 g (小さじ1)
こしょう	少々

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は薄切りにする。ミニトマトは半分に切り、卵は溶いておく。
- ② 小さめのフライパンにブロッコリーと水大さじ1を入れ蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ ブロッコリーに火が通ったらミニトマトを入れて軽く焼き、サラダ油を入れてフライパンに油をなじませ卵を流し入れる。
- ④ ③の上にピザ用チーズを散らし、蓋をして3~4分蒸し焼きにする。
- ⑤ 仕上げにこしょうをふる。

★ 1人分の栄養価と野菜量 ★

●エネルギー/145kcal ●たんぱく質/11.3g ●脂質/10.0g ●炭水化物/4.1g ●食塩相当量/0.5g ●野菜量/70g

Point

玉ねぎやパプリカ、アスパラなど他の野菜を使っても美味しくできます

秋の簡単!おいしい!!朝ベジレシピ

にんじんのシリシリサラダ

(2人分)

10分以内



材料名	使用量 (目安)
にんじん	150 g (中1本)
ツナ缶 (油漬)	35 g (小1缶)
めんつゆ	3 g (大さじ1/2)

作り方

- ① にんじんは長さを2~3等分に切り、千切りにする。
- ② フライパンにツナ缶の油を入れ加熱。①を柔らかくなるまで炒め、ツナを加える。
- ③ めんつゆを加え、全体にからめる。

★ 1人分の栄養価と野菜量 ★

●エネルギー/76kcal ●たんぱく質/4.0g ●脂質/4.5g ●炭水化物/5.3g ●食塩相当量/0.3g ●野菜量/75g

Point

ピーラーやスライサーを使うと、より簡単に作ることができます

秋の簡単!おいしい!!朝ベジレシピ

セロリのきんぴら

(2人分)

10分以内



こちらからチェック!!



材料名	使用量 (目安)
セロリ (茎+葉)	300 g (2本)
しょうゆ	18 g (大さじ1)
みりん	12 g (小さじ2)
白いりごま	6 g (小さじ2)
サラダ油	12 g (大さじ1)

作り方

- ① セロリは茎と葉に分ける。筋を取り、茎の太い部分は幅を半分にして4cm幅の斜め切りにする。葉はざく切りにする。
- ② フライパンを熱してサラダ油を入れ、セロリの茎を入れて強火で炒める。油が回ったらしょうゆ、みりん、葉を加えて煮汁がなくなるまで炒める。
- ③ 器に盛り、ごまを散らす。

★ 1人分の栄養価と野菜量 ★

●エネルギー/110kcal ●たんぱく質/1.9g ●脂質/7.8g ●炭水化物/6.0g ●食塩相当量/1.5g ●野菜量/150g

Point

後を引く、セロリがたっぷり食べられる献立です



秋の簡単!おいしい!!朝ベジレシピ

かぶスープ

(2人分)

10分以内



こちらからチェック!!



材料名	使用量 (目安)
かぶ	200 g (2個)
ベーコン	35 g (2枚)
水	250 cc
こしょう	少々

作り方

- ① かぶは茎を切り落とし、根の部分の皮をむく。分量の半分は1cm角くらいに切り残りの半分はすりおろし用にとっておく。ベーコンも同じくらいの大きさに切る。
- ② 鍋にベーコンを入れ、弱火で炒める。油が出てきたら角切りのかぶを加え炒める。
- ③ かぶが柔らかくなったら、水を加えてひと煮立ちし、すりおろしたかぶを加える。
- ④ こしょうで味を調べ、あればかぶの葉を散らす。

★ 1人分の栄養価と野菜量 ★

●エネルギー/91kcal ●たんぱく質/2.9g ●脂質/7.1g ●炭水化物/4.0g ●食塩相当量/0.4g ●野菜量/100g

Point

切り方を変えて、かぶをたっぷり使いました

