

春の簡単!おいしい!!朝ベジレシピ

スナップえんどうとトマトの卵炒め

(2人分)

10分以内



材料名	使用量 (目安)
スナップえんどう	100 g (約14本)
ミニトマト	100 g (8個)
卵	100 g (M2個)
塩こしょう	少々
マヨネーズ	A 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)

作り方

- 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を入れ、①、②を加え、外側から大きく混ぜ合わせ、サッと火を通す。

★ 1人分の栄養価と野菜量 ★

●エネルギー/219kcal ●たんぱく質/9.8g ●脂質/16.2g ●炭水化物/11.0g ●食塩相当量/0.6g ●野菜量/100g

Point 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。



春の簡単!おいしい!!朝ベジレシピ

キャベツのひらひら和え

(2人分)

10分以内



材料名	使用量 (目安)
キャベツ	200 g (1/2個)
豚ロース薄切り	80 g (8枚)
ポン酢しょうゆ	20 g (小さじ4)

作り方

- 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。

★ 1人分の栄養価と野菜量 ★

●エネルギー/126kcal ●たんぱく質/9.4g ●脂質/7.9g ●炭水化物/5.7g ●食塩相当量/0.8g ●野菜量/100g

Point 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。



春の簡単! おいしい!! 朝ベジレシピ

レタスのマヨネーズ炒め (2人分)

10分以内



こちらからチェック!!



材 料 名	使用量 (目安)
レタス	170 g (1/3個)
ウインナー	60 g (3本)
卵	50 g (M1個)
マヨネーズ	18 g (大さじ1・1/2)

作り方

- ① ウイ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てきたら、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、残りのマヨネーズ加えて混ぜる。

★ 1人分の栄養価と野菜量 ★

●エネルギー/201kcal ●たんぱく質/7.3g ●脂質/18.6g ●炭水化物/3.3g ●食塩相当量/0.9g ●野菜量/85g



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。



春の簡単! おいしい!! 朝ベジレシピ

丸ごと玉ねぎのレンジ蒸し (2人分)

10分以内



こちらからチェック!!



材 料 名	使用量 (目安)
玉ねぎ	320 g (2個)
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 g
ポン酢しょうゆ	20 g (小さじ4)

作り方

- ① 玉ねぎは根本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。

★ 1人分の栄養価と野菜量 ★

●エネルギー/65kcal ●たんぱく質/2.9g ●脂質/0.2g ●炭水化物/12.7g ●食塩相当量/1.0g ●野菜量/162g



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。

