

春の簡単!おいしい!! 朝ベジレシピ

春キャベツのオープン焼き
～ハニーマスタードソースがけ～

(2人分)

10分以内



こちらのレシピは
こちらからチェック!!



材 料 名	使用量 (目安)
キャベツ	200 g (1/4個)
マスタード	36 g (大さじ2)
はちみつ	21 g (# 1)
マヨネーズ	8 g (# 2/3)
しょうゆ	6 g (小さじ1)

作り方

- ① キャベツは芯を残して4等分にくし切りにする。
- ② 天板にオープンシートを敷き、キャベツを並べ、210℃に熱したオーブンで約5分焼く。(オーブントースターでも可)
- ③ ボウルに調味料を合わせてソースを作っておく。キャベツに焼き色がついたら器に盛り付け、ソースをかける。

★ 1人分の栄養価と野菜量 ★

●エネルギー/115kcal ●たんぱく質/2.5g ●脂質/5.1g ●炭水化物/14.8g ●食塩相当量/1.8g ●野菜量/100g



春キャベツは葉がやわらかく、サラダや軽く焼くだけでおいしさがよく、食感よく仕上がります。

春の簡単!おいしい!! 朝ベジレシピ

玉ねぎ丼

(2人分)

10分以内



こちらのレシピは
こちらからチェック!!



材 料 名	使用量 (目安)
新玉ねぎ	200 g (中1個)
豚ロース薄切り	80 g (薄切り8枚)
めんつゆ	12 g (小さじ2)
ご飯	300 g (茶碗2杯)

作り方

- ① 玉ねぎは8等分のくし型に切る。
- ② 耐熱皿に玉ねぎを入れ、豚ロース肉の薄切りを玉ねぎの上に重ならないように乗せ、その上からめんつゆをかける。
- ③ ラップをふんわりかけ、電子レンジで4～5分加熱する。
- ④ 器にご飯を盛り、その上に③をかける。

★ 1人分の栄養価と野菜量 ★

●エネルギー/369kcal ●たんぱく質/12.6g ●脂質/8.3g ●炭水化物/65.9g ●食塩相当量/0.2g ●野菜量/100g



電子レンジだけで、簡単にどんぶりができます。

春の簡単!おいしい!!朝ベジレシピ

スナップえんどうとベーコンのペッパーソテー

(2人分)

10分以内



こちらのレシピは
こちらからチェック!!



材 料 名	使用量 (目安)
スナップえんどう	150 g (約20本)
ベーコン	20 g (1枚)
サラダ油	4 g (小さじ1)
塩	1.2 g (〃 1/5)
ブラックペッパー	少々

作り方

- ① ベーコンは5mm幅に切っておく。スナップえんどうは筋を取り電子レンジで約2分加熱しておく。
- ② フライパンにサラダ油とベーコンを加えて炒め、ベーコンが色づいてきたらスナップえんどうを入れる。焼き色がついたら塩、ブラックペッパーで味付けし、器に盛る。

★ 1人分の栄養価と野菜量 ★

●エネルギー/93kcal ●たんぱく質/3.5g ●脂質/6.0g ●炭水化物/6.9g ●食塩相当量/0.8g ●野菜量/75g



Point
ブラックペッパーは香りがよく、ベーコンとの相性◎
甘みのあるスナップえんどうにもよく合います

春の簡単!おいしい!!朝ベジレシピ

レタスとトマトのイタリアンスープ

(2人分)

10分以内



こちらのレシピは
こちらからチェック!!



材 料 名	使用量 (目安)
レタス	120 g (4枚)
ミニトマト	90 g (6個)
スライスチーズ	18 g (1枚)
固形コンソメ	1 個
水	300 cc

作り方

- ① 鍋に水と固形コンソメを入れ加熱する。
- ② 沸騰したらちぎったレタスとチーズ、トマトを加えひと煮立ちさせる。
- ③ 好みでオリーブオイル、ハーブを散らしてもよい。

★ 1人分の栄養価と野菜量 ★

●エネルギー/55kcal ●たんぱく質/3.1g ●脂質/2.5g ●炭水化物/4.5g ●食塩相当量/1.4g ●野菜量/105g



Point
サラダ向きの野菜も火を通すことで消化がよくなり、身体も温めてくれます。
チーズはモッツアレラ、パルメザンにしてもおいしく仕上がります。