

冬の簡単!おいしい!!朝ベジレシピ

チンゲン菜のしょうゆ麴和え

(2人分)

10分以内



材 料 名	使用量 (目安)
チンゲン菜	100 g (1株)
えのきだけ	50 g (1/2束)
しょうゆ麴	7.6 g (大さじ1/2)
ごま油	4 g (小さじ1)
焼きのり	15 g (1/2枚)

作り方

- ① チンゲン菜は3cm長さに切り、えのきだけは石づきを取って小房に分ける。
- ② ①をゆでて冷まし、水気をきる。
- ③ ボウルに②としょうゆ麴、ごま油を入れて和え、器に盛りつけて、焼きのりをもみながらかける。

★ 1人分の栄養価と野菜量 ★

●エネルギー/71kcal ●たんぱく質/4.7g ●脂質/2.6g ●炭水化物/6.1g ●食塩相当量/0.4g ●野菜量/75g



しょうゆ麴を使った、簡単和え物! ほうれん草や小松菜で作っても

冬の簡単!おいしい!!朝ベジレシピ

大根の即席漬け ゆずこしょう風味

(2人分)

10分以内



材 料 名	使用量 (目安)
大根	150 g
塩昆布	5 g
ゆずこしょう	1 g (少々)

作り方

- ① 大根は、薄いいちょう切りにする。
- ② ポリ袋に大根、塩昆布、ゆずこしょうを加えてもむ。味がなじんだら出来上がり。

★ 1人分の栄養価と野菜量 ★

●エネルギー/17kcal ●たんぱく質/0.9g ●脂質/0.1g ●炭水化物/2.7g ●食塩相当量/0.8g ●野菜量/75g



ゆずこしょうは、好みで量の調節をしましょう

冬の簡単!おいしい!!朝ベジレシピ

ほうれん草のかき玉スープ

(2人分)

10分以内



材料名	使用量 (目安)
ほうれん草	150 g
卵	50 g (M1個)
片栗粉	45 g (大さじ1/2)
水	20 cc
鶏ガラスープ	9 g (小さじ1・1/2)
こしょう	少々
水	400 cc (2カップ)

作り方

- ① ほうれん草をさつとゆで、3cm位に切る。
- ② 鍋に水と鶏ガラスープを入れて火にかける。
- ③ 沸騰したらほうれん草を入れ、水溶き片栗粉を入れる。
- ④ ③のスープに溶き卵を回し入れ、こしょうをふり、ひと煮立ちさせる。

★ 1人分の栄養価と野菜量 ★

●エネルギー/137kcal ●たんぱく質/5.4g ●脂質/3.0g ●炭水化物/23.5g ●食塩相当量/2.2g ●野菜量/75g



ほうれん草のほかに、小松菜やチンゲン菜もおすすめです

冬の簡単!おいしい!!朝ベジレシピ

白菜とハムのさっぱり蒸し

(2人分)

10分以内



材料名	使用量 (目安)
白菜	200 g (大2枚)
ハム	20 g (1枚)
塩	2 g (小さじ1/3)
レモン汁	8 g (大さじ1/2)
オリーブオイル	4 g (小さじ1)
黒こしょう	少々

作り方

- ① 白菜は3~4cm四方に、ハムは6等分に切る。
- ② 耐熱容器に白菜を入れて、全体に塩をまぶす。
表面を平らにしてハムをのせ、ふんわりラップをかけて、電子レンジで3~5分加熱する。
- ③ ざっと混ぜて、レモン汁、オリーブオイルを順に加え、その都度混ぜる。
- ④ 器に盛り、黒こしょうをふる。

★ 1人分の栄養価と野菜量 ★

●エネルギー/56kcal ●たんぱく質/2.8g ●脂質/3.6g ●炭水化物/2.8g ●食塩相当量/1.2g ●野菜量/100g



芯のシャキシャキが気になる人は、そぎ切りにして薄くしましょう