

夏の簡単!おいしい!!朝ベジレシピ

トマトと卵のスープ (2人分)

10分以内



こちらのレシビは
こちらからチェック!!



材 料 名	使用量 (目安)	
トマト	170 g	(M1個)
水	400 g	(2カップ)
固形スープ	5 g	(1個)
卵	50 g	(M1個)
オクラ	30 g	(3本)
塩	適宜	
こしょう	適宜	

作り方

- ① トマトは角切りにする。
- ② 鍋に水を入れ沸騰させ、固形スープを入れる。
- ③ ①を加え静かに煮立て、溶き卵を入れひと煮立ちしたら、小口切りにしたオクラを加え、塩こしょうで味を調える。

★ 1人分の栄養価と野菜量 ★

●エネルギー/63kcal ●たんぱく質/4.2g ●脂質/2.8g ●炭水化物/5.2g ●食塩相当量/1.2g ●野菜量/100g



Point トマトはスープにしても美味しく食べられます。

夏の簡単!おいしい!!朝ベジレシピ

ピーマンと海苔のおかかあえ (2人分)

10分以内



こちらのレシビは
こちらからチェック!!



材 料 名	使用量 (目安)	
ピーマン	120 g	(4個)
人参	30 g	
海苔	2 g	(2/3枚)
かつお節	2.5 g	(1パック)
すりごま白	3 g	(小さじ1)
みりん	12 g	(小さじ2)
酒	10 g	(小さじ2)
しょうゆ	12 g	(小さじ2)
サラダ油	4 g	(小さじ1)

A

作り方

- ① ピーマンは縦半分に切り千切り、人参も千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①をしんなりするまで炒める。
- ③ Aの調味料を混ぜ、②に入れて炒める。
- ④ 海苔はもみのりにし、かつお節、ごまをかける。

★ 1人分の栄養価と野菜量 ★

●エネルギー/77kcal ●たんぱく質/2.7g ●脂質/3.2g ●炭水化物/6.7g ●食塩相当量/0.9g ●野菜量/75g



Point ピーマンがたくさん食べられ、ご飯のおともにおすすめです。

夏の簡単! おいしい!! 朝ベジレシピ

なすのカレー炒め (2人分)

10分以内



他のレシピは
こちらからチェック!!



材料名	使用量 (目安)
なす	160 g (2個)
豚ひき肉	60 g
カレー	1 g (小さじ1/2)
しょうゆ	9 g (大さじ1/2)
砂糖	1.5 g (小さじ1/2)

A

作り方

- ① なすはヘタを取り、5mm幅の輪切り、または半月切りにし、水にさらしてあくを抜く。
- ② フライパンを熱し、ひき肉をほぐしながら炒め、火が通ったらなすを加え炒める。
- ③ Aと水50mlを加え、水気がなくなるまで煮る。

★ 1人分の栄養価と野菜量 ★

●エネルギー/86kcal ●たんぱく質/6.6g ●脂質/5.4g ●炭水化物/3.6g ●食塩相当量/0.7g ●野菜量/80g



Point

豚ひき肉のかわりにベーコンやハムでもOKです。



夏の簡単! おいしい!! 朝ベジレシピ

きゅうりともやしのナムル (2人分)

10分以内



他のレシピは
こちらからチェック!!



材料名	使用量 (目安)
きゅうり	100 g (1本)
もやし	100 g (1/2袋)
しょうゆ麴	15 g (大さじ1)
ごま油	6 g (大さじ1/2)
白ごま	3 g (小さじ1)

作り方

- ① もやしはさっと茹で水気を切り、きゅうりは千切りにする。
- ② しょうゆ麴とごま油を合わせ、①を和える。
- ③ 器に盛り、白ごまをかける。

★ 1人分の栄養価と野菜量 ★

●エネルギー/83kcal ●たんぱく質/2.6g ●脂質/4.4g ●炭水化物/8.2g ●食塩相当量/1.3g ●野菜量/100g



Point

しょうゆ麴はうま味成分が多く、少量でも美味しくいただけます。

白ごまは炒ったり、ひねりごまにしてかけたりすると風味もアップします。

