

残りやすい野菜を使用した朝食レシピ

材料(2人分)

卵 100g
 ベーコン 40g
 塩 0.2g
 こしょう 0.04g

栄養価

エネルギー 159kcal 脂質 13.2g
 食塩相当量 0.8g

作り方

- ① お皿にベーコンをひいて、卵を割って黄身に爪楊枝をさす
- ② 塩こしょうを振ってレンジにかけ、付け合わせを添える

目玉焼き
 (主菜)

材料(2人分)

ブロッコリー 60g

作り方

- ① ブロッコリーを茹でる

付け合わせ (副菜)

朝食(ごはん)



材料(2人分)

もやし 100g
 人参 1/2本(90g)
 わかめ(生) 10g
 鶏ガラスープの素 小1(2.4g)
 酢 小1(5g)
 すりおろしニンニク 小1/2(3g)
 ごま油 大1(12g)

栄養価

エネルギー 89kcal 脂質 6.2g
 食塩相当量 0.9g

作り方

- ① 人参・もやしを茹で、生わかめは水洗いして切って茹でる。
- ② 火が通ったらザルに上げる。
- ③ 冷めたら調味料を和える。

ナムル
 (副菜)

おにぎり (主食)

材料(2人分)

ごはん 400g
 鮭フレーク(鮭) 80g
 青のり 5g

栄養価

エネルギー 420kcal
 脂質 5.1g 食塩相当量 0.9g

作り方

- ① パックご飯をレンジにかける
- ② 鮭と青のりをご飯を混ぜて握る

スープ (汁物)

材料(2人分)

白菜 100g
 人参 20g
 もやし 50g
 コンソメ 4g
 こしょう 適量

栄養価

エネルギー 20kcal 脂質 0.2g 食塩相当量 0.9g

作り方

- ① 白菜をざく切り、人参を細切りにする
- ② 水に①を入れて、煮立ったらコンソメを入れて、こしょうで味を整える



残りやすい野菜を使用した朝食メニュー

きゅうりのオープン-toast

材料(2人分)

食パン	180g	マヨネーズ	8g
きゅうり	80g	チーズ	30g
ゆで卵	100g		

		栄養価	
エネルギー	400kcal	脂質	16.1g
食塩相当量	1.9g		

作り方

- ① きゅうりをみじん切り、ゆで卵をざく切りにする。
- ② ①をマヨネーズで和える。
- ③ 食パンに②を塗って、チーズをかけてトースターで3分焼く



カポナータ風

材料(2人分)

玉ねぎ	60g	トマトケチャップ	15g
なす	60g	おろしにんにく	4g
人参	20g	油	12g
トマト	70g	コンソメ	3g
ベーコン	10g	水	200ml

		栄養価	
エネルギー	120kcal	脂質	8.1g
食塩相当量	1.0g		

作り方

- ① 玉ねぎ...くし形切り ナス・トマト...乱切り 人参...拍子木切り
ベーコン...1cm幅に切る。
- ② フライパンに油を入れ、おろしにんにくを入れる。
- ③ 人参、玉ねぎ、ナス、トマト、ベーコンの順に炒める。
- ④ コンソメ3gを水に溶かし、ケチャップを入れてひと煮立ちさせる。



2023年2月発行



残りやすい野菜を使ったレシピ



白菜レシピ

白菜と人参の甘酢和え

材料(2人分)

白菜	3枚	唐辛子(輪切り)	小1
人参	1/4本	砂糖	大1(9g)
塩	小1/2(3g)	酢	大2(30g)
しょうゆ	小1(6g)		

栄養価

エネルギー 55kcal 脂質 0.3g 食塩相当量 1.9g

作り方

- ① 白菜をざく切り、人参を細切り
- ② ①を柔らかくなるまで茹でる。
- ③ 調味料と和える。



白菜・もやしレシピ

【スープ】

材料(2人分)

白菜	100g	コンソメ	4g
人参	20g	こしょう	適量
もやし	50g		

栄養価

エネルギー 20kcal 脂質 0.2g 食塩相当量 0.9g

作り方

- ①白菜をざく切り、人参を細切りにする
- ②水に①を入れて、煮立ったらコンソメを入れてこしょうで味を整える



もやしレシピ

【ナムル】

材料(2人分)

もやし	100g	酢	小1(5g)
人参	1/2本(90g)	すりおろしニンニク	小1/2(3g)
生わかめ	10g		
ごま油	大1(12g)		
鶏ガラスープの素	小2(5g)		

栄養価

エネルギー 89kcal 脂質 6.2g 食塩相当量 0.9g

作り方

- ①人参・もやしを茹で、生わかめは水洗いして切って茹でる
- ②火が通ったらザルに上げる
- ③冷めたら調味料を和える



残りやすい玉ねぎを使ったレシピ



カポナータ風 (2人分)

玉ねぎ	60g	トマトケチャップ	15g
なす	60g	おろしにんにく	4g
人参	20g	油	12g
トマト	70g	コンソメ	3g
ベーコン	10g	水	200ml

栄養価

エネルギー 120kcal 脂質 8.1g 食塩相当量 1.0g



玉ねぎ詰め (2人分)

豚ミンチ	80g	人参	20g
玉ねぎ	400g	カレールー	20g (2かけ)
なす	30g	コンソメ	1.2g

栄養価

エネルギー 233kcal 脂質 8.5g 食塩相当量 2.6g



鶏肉と野菜の甘酢煮 (2人分)

鶏肉	80g	醤油	36g (大2)
玉ねぎ	60g	みりん	36g (大2)
人参	20g	砂糖	12g (大1)
なす	60g	酢	30g (大2)
れんこん	40g		

栄養価

エネルギー 199kcal 脂質 5.7g 食塩相当量 2.7g



玉ねぎサラダ (2人分)

玉ねぎ	200g
かつお節	2g
塩こんぶ	15g

栄養価

エネルギー 47kcal 脂質 0.1g
食塩相当量 1.3g



玉ねぎ丸ごと炊き込みご飯 (4人分)

米	280g	鶏肉	80g
玉ねぎ	200g (1個)	醤油	18g
人参	40g	みりん	18g
しめじ	50g	顆粒和風だし	2g (小1/2)

栄養価

エネルギー 330kcal 脂質 3.6g 食塩相当量 0.9g