

忙しい朝にもってこい！超簡単スピードレシピ



□食塩相当量は 1 日に 8g 以下、1 食は 2.6g 以下を目指しましょう！

□野菜使用量は 1 日に 350g 以上、1 食は 130g 以上を目指しましょう！

1 人分の栄養素量



エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用量
464kcal	2.2g	130g

使用した特産物



いちご
(はつかいちご)

〈キャベツマヨたまトースト〉

材料	分量 (1 人分)	作り方
食パン マヨネーズ 市販の千切りキャベツ 卵 黒こしょう	1 枚 大さじ 1 50g 1 個 お好み	① 千切りキャベツは電子レンジ 600W で 1 分 30 秒加熱する。 ② 食パン全体にマヨネーズを塗り、真ん中を空けてキャベツをおく。 ③ 卵を真ん中に落とし入れ、オーブントースターで 5 分焼く。 (焦げが気になる場合は途中でアルミホイルをかける) ④ 黒こしょうを振る。



【エネルギー 321kcal 塩分(食塩相当量) 1.2g 野菜使用量 50g】

〈ミネストローネ〉

材料	分量 (1 人分)	作り方
冷凍野菜ミックス トマトジュース 水 塩 ブロッコリーやにんじんの入った洋風野菜ミックスがおすすめです♪	80g 100ml 50ml ふたつまみ	① 冷凍野菜を器に入れて、ラップをして電子レンジ 600W で 1 分半加熱する。 ② トマトジュース、水、塩を器に加えて、電子レンジ 600W で 1 分半加熱をする。



【エネルギー 58kcal 塩分(食塩相当量) 0.8g 野菜使用量 80g】

〈いちごヨーグルト〉

材料	分量 (1 人分)	作り方
ヨーグルト (加糖) いちご	100g 2 個 (75g)	① いちごはへたをとる。 ② スプーンでいちごをくずしながらヨーグルトと混ぜる。



【エネルギー 88kcal 塩分(食塩相当量) 0.2g】

働く世代にとって忙しい朝でも簡単に作ることができ、すぐに食べられるメニューです。キャベツは電子レンジで加熱をすることで、かさが減ってたくさん食べることができます。また、ミネストローネにも野菜をたくさん入れています。塩分の多いコンソメ顆粒は使用せず、食材本来の美味しさを味わうことができるスープになるよう、トマトジュースと塩のみで味付けをしました。特産物はいちごを使用しています。

