

時間がない朝に！炊飯器de野菜たっぷり朝ご飯！

健康日本21（第三次）では、生活習慣病などを予防し健康な生活を維持するための目標値の一つに「野菜の摂取目標量350g」と掲げられており、1食で120g程度取る必要があります。

そこで、炊飯器で簡単に調理できるご飯と汁物を2品ずつ提案し、その中から1品ずつ選んで組み合わせることで、手軽に野菜を摂取できるレシピを紹介します！

ご飯から1品・汁物から1品を選択して、自分に合った献立を作ってみてください！

ご飯

＞野菜たっぷりあさりご飯（1食分）

エネルギー290kcal、たんぱく質7.6g、脂質0.8g、炭水化物58.0g、食塩相当量1.8g、野菜摂取量80g



材料	分量（1食分）
米	70g
水	100cc
あさり	30g
ブロッコリー	50g
にんじん	30g
醤油	小さじ1
めんつゆ（2倍濃縮）	A 小さじ1
料理酒	小さじ1

特産品：あさり（廿日市大野）

＜作り方＞

- 炊飯器に米と水を入れ、30分浸水する。
- ブロッコリーをひと口大に切り、にんじんははちょう切りにする。
- ①にAを入れて混ぜ、②とあさりを乗せて炊飯する。

＞さっぱり！梅しらすご飯（1食分）

エネルギー322kcal、たんぱく質10.7g、脂質1.1g、炭水化物61.0g、食塩相当量2.4g、野菜摂取量90g



材料	分量（1食分）
米	70g
水	100cc
顆粒和風だし	A 1g
みりん	6g
大根	40g
ブロッコリー	50g
しらす	30g
乾燥わかめ	4g
梅干し	10g

特産品：しらす（廿日市）

＜作り方＞

- 炊飯器に米と水を入れ、30分浸水する。
- ブロッコリーをひと口大に切り、大根は皮を剥いて角切りにする。
- ①にAを入れて混ぜ、②としらす、乾燥わかめを乗せて炊飯する。
- 炊き上がったご飯に梅干しを乗せる。

汁物

＞トマたまコンソメスープ（1食分）

エネルギー175kcal、たんぱく質0.6g、脂質11.9g、炭水化物10.4g、食塩相当量1.7g、野菜摂取量160g



材料	分量（1食分）
たまねぎ	80g
トマト	80g
ソーセージ	40g
水	150g
コンソメ	2g
塩	A 0.1g
こしょう	0.03g

特産品：たまねぎ（廿日市）

＜作り方＞

- 玉ねぎは薄切り、トマトは乱切り、ソーセージは輪切りにする。
- 炊飯器に水とコンソメを入れる。
- ②に①を入れて炊飯する。
- Aを入れて味を調える。

＞特に時間がない朝は、野菜ジュースに変更しても野菜の摂取量は増加します

＊糖分も多いため摂りすぎ注意！



◎ポイント◎

- 切って炊飯器に入れるだけなので、支度しながら調理が完了します！
- 余っても冷凍して保存できるから一回で大量に作って作り置きも可能です！
- 自分で選んで組み合わせられるので、気分によって変えられます！
- 朝ご飯をしっかり食べることで、野菜摂取量の目標に近づきます！



～昼食と夕食は、主食・主菜・副菜でバランスのいい食事をとり、さらに健康な食生活を心がけてみてください～