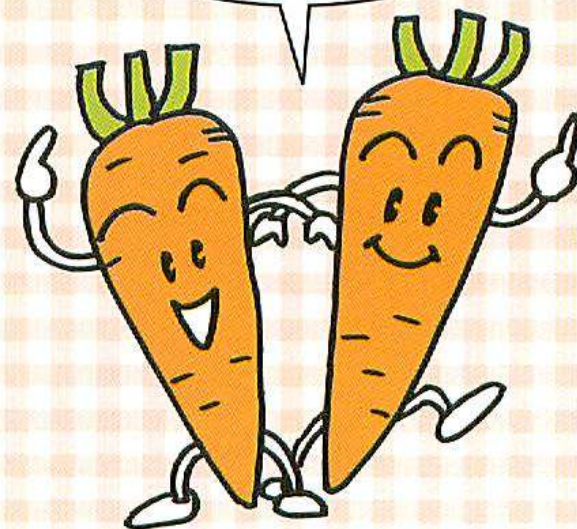


野菜たっぷり、朝食しっかり

朝食の

野菜料理集

にんじん



しっかり食べて、朝から元気！

島根県雲南圏域健康長寿しまね推進会議



朝食ではじまる元気な1日



朝食は脳や体を目覚めさせ、朝から元気に活動するための大切な食事です。食欲や時間がないからといっておろそかにしたりしていませんか??



正しいリズムの確立を



朝食をとるようにするには、生活リズムをかえることが大切です。夜はできるだけ早くねむり、朝は今より少しでも早く起きるようにしましょう。



脳は働くために多くのエネルギーを消費します。しかも、エネルギー源はぶどう糖だけです。ぶどう糖は、ごはんやパン、いも類などに多く含まれています。



野菜を毎食たっぷり食べていますか？

ビタミンCや
ビタミンEが
がんや老化を
防ぎます

食物せんい
が便秘を
防ぎます

カルシウムが
骨粗しょう症
を予防します

鉄分が
貧血を
防ぎます

カリウムは
血圧を安定
させます

野菜の 健康効果



野菜350g

1日の目標摂取量は350gです。

緑黄色
野菜
120g

その他の野菜
230g

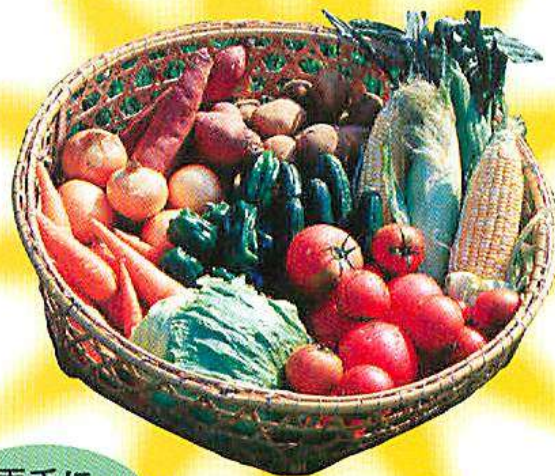
1食当たり100g以上
とりましょう!!

片手に
山盛り1杯

加熱した
野菜なら

両手に
山盛り1杯

生野菜なら



にんじん入り卵焼き

材 料(4人分)

卵	4個
にんじん	70g
きゃべつ	30g
塩	小さじ2/3
さとう	小さじ1
しょうゆ	小さじ2/3
油	大さじ1/2

つくり方

- ①にんじんはすり下ろし、きゃべつはせん切りにする。
- ②卵をわりほぐし、①を加えて混ぜる。
- ③塩、さとう、しょうゆを加えて混ぜる。
- ④フライパンに油を熱し、③を流し入れ焼いていく。
- ⑤あら熱がとれたら食べやすい大きさに切る。



1人分：●エネルギー102kcal
●塩分1.3g

具だくさんスープ

材 料(4人分)

鶏むね肉(皮なし).....	120g
にんじん.....	150g
たまねぎ.....	150g
じゃがいも.....	150g
さやえんどう.....	20g
A	
水.....	4カップ
顆粒ブイヨン.....	小さじ1・1/2
しょうゆ.....	小さじ2
こしょう.....	少々

つくり方

- ①鶏むね肉は1口大にそぎ切りする。
- ②たまねぎはくし形に、にんじんとじゃがいもは乱切りにする。
- ③なべにAを入れて煮立て、②の野菜を加える。
- ④鶏肉を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤さやえんどうを加えてひと煮立ちさせ、カップにそそぐ。

1人分：●エネルギー95kcal ●塩分0.8g

にんじゃ炒め

材 料(4人分)

にんじん.....	240g
じゃがいも.....	200g
ほうれん草.....	100g
マーガリン.....	小さじ2
塩.....	小さじ1/2
こしょう.....	少々
しょうゆ.....	小さじ1

つくり方

- ①にんじんとじゃがいもは拍子切りにし、じゃがいもは水につけてアクを除く。
- ②ほうれん草は5cm長さに切りさっとゆでておく。
- ③フライパンを熱しマーガリンを加えて、にんじんとじゃがいもを炒める。
- ④ほうれん草を加え、塩、こしょう、しょうゆで味付けしさと炒める。

1人分：●エネルギー81kcal ●塩分1.0g

根菜スープ

材 料(4人分)

にんじん	160g
大根	200g
ごぼう	40g
油揚げ(油抜きする)	20g
卵	2個
だし汁	4カップ
みそ	大さじ3



1人分：●エネルギー112kcal
●塩分1.7g

つくり方

- ①大根とにんじんは拍子切りにし、ごぼうは斜め切りにする。
- ②油揚げは短冊切りにする。
- ③なべにだし汁を入れて煮立て、①の野菜を加える。
- ④油揚げを加え再び煮立ちかけたらみそをとき入れ、溶き卵を加えてひと煮立ちする。

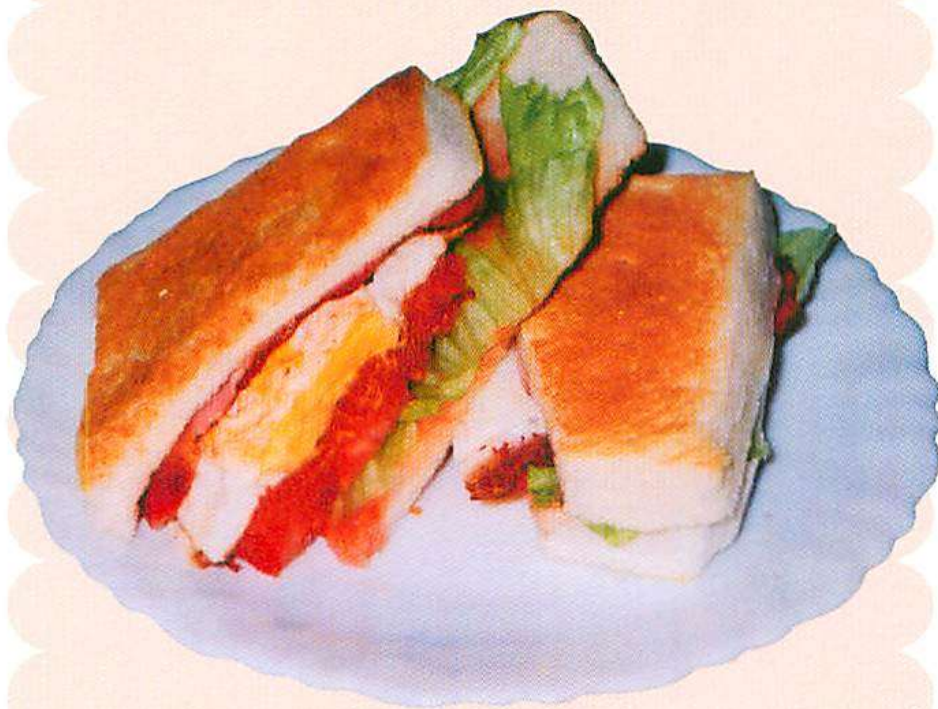
キャロットサンド

材 料(4人分)

食パン(6枚切り)	8枚
マーガリン	大さじ1・1/3
にんじん	200g
ケチャップ	大さじ4
ベーコン	70g
レタス	4枚
トマト	1個
卵	4個

作り方

- ①食パンはオーブントースターで焼き片面にマーガリンを塗る。
- ②ベーコンを焼き、トマトは輪切りにする。
- ③にんじんをすり下ろし、電子レンジに30秒かける。水気を軽くしぼってケチャップと混ぜ合わせる。
- ④目玉焼きを作る。
- ⑤食パンにレタス、トマト、にんじんケチャップ、ベーコン、目玉焼きの順に重ねてのせ、残りの食パンではさむ。



1人分：●エネルギー542kcal
●塩分2.8g

にんじんのオレンジスープ中華風

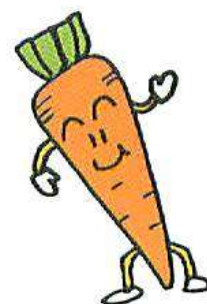
材 料(4人分)

豚ばら肉	60g
かに風味かまぼこ	2本
にんじん(すり下ろす)	160g
じゃがいも	150g
ほうれん草	80g
コーン(ホール缶詰)	80g
卵	2個
A 水	4カップ
顆粒ブイヨン	小さじ1 1/2
塩、こしょう	少々

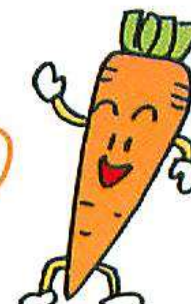
作り方

- ①豚ばら肉は細切りにし、かに風味かまぼこは手でほぐす。
- ②じゃがいもはラップに包んで電子レンジで1分半～2分加熱し、1cm長さに切りさっとゆでしておく。
- ③ほうれん草は3cm長さに切りさっとゆでしておく。
- ④なべにAを入れて煮立て、豚肉を加える。
- ⑤野菜、かに風味かまぼこを加えて煮立て溶き卵を加えてひと煮する。

1人分：●エネルギー 171kcal
●塩分 1.3g



にんじん



にんじんはカロテンを大量に含んでいる緑黄色野菜の王様です。

カロテンは体内で必要な量だけビタミンAに変わって皮膚を健康に保つはたらきがあります。

にんじんはゆでたり、炒めたり、煮たりと利用方法はもりたくさん。

固い芯の部分はスープに、柔らかく甘みも多い外側はサラダなどの生食にしてもおいしく食べることができます。

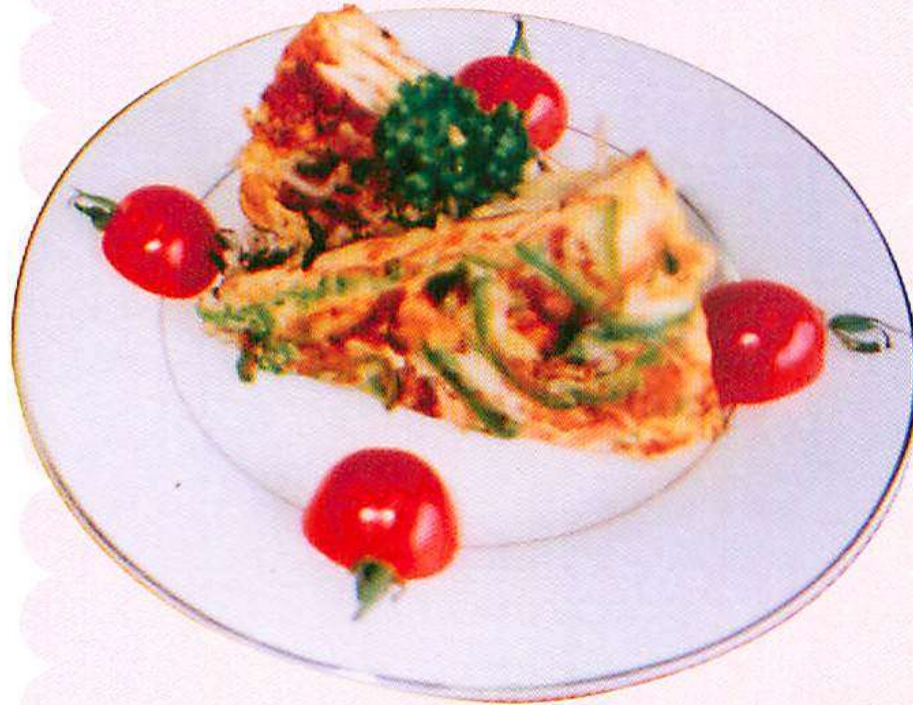
栄養満点のにんじん。

赤い鮮やかな色も活して食卓に彩りをそえましょう。

野菜バウムクーヘン風

材 料(4人分)

にんじん	60g	卵	4個	
ピーマン	60g	B	白すりごま	大さじ1
たまねぎ	80g		さとう	大さじ1
もどしひじき	20g		塩	小さじ1/2
ちりめんじゃこ	10g	ごま油	大さじ1	
A	水	大さじ3		
	スキムミルク	大さじ1		
	小麦粉	大さじ2		



1人分：●エネルギー173kcal
●塩分1.2g

つくり方

- ①にんじん、ピーマンはせん切りに、たまねぎは薄切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせ、とき卵とBを加えて良く混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を1/5量流し入れ、にんじんを散らす。
- ④②を1/5量③の上に重ねるように流し入れ裏返す。残りの野菜、ひじき、じゃこも同様にして交互に焼いていく。

木次町 小田川鈴子さん（木次地区）

キャロットピザトースト

材 料(4人分)

にんじん 80g
ピーマン 40g
枝豆 20粒
プチトマト 8個
ウインナー 4本
とろけるチーズ 80g
食パン(6枚切り) 4枚
マーガリン 小さじ2

作り方

- ①にんじんはすり下ろし、ピーマンはせん切りにする。枝豆はゆでてみじん切りに、プチトマトは輪切りにする。
- ②ウインナーは輪切りにする。
- ③食パンの片面にマーガリンを塗り、ピーマン、ウインナー、にんじん、枝豆、プチトマト、とろけるチーズの順に重ねてのせ、オーブントースターでチーズがとろけるまで焼く。

1人分：●エネルギー329kcal ●塩分1.4g

掛合町 菅野幸子さん

モーニングパフエ

材 料(4人分)

にんじん 100g
しめじ 80g
たまねぎ 80g
かいわれ大根 12g
ハム 4枚
卵 4個
マヨネーズ 大さじ1 1/2
とろけるチーズ 70g

作り方

- ①にんじんはせん切りに、たまねぎは薄切りにする。しめじは石づきを除き小房に分ける。
- ②アルミホイルを2重にしてアルミカップを作る。
- ③②にハム、野菜を入れマヨネーズをかける。
- ④とろけるチーズを散らし卵を落としてオーブントースターで約6分焼く。

1人分：●エネルギー216kcal ●塩分1.2g

にんじゃがパン

材 料(4人分)

にんじん	120g
じゃがいも	300g
青じそ	4枚
ベーコン	80g
とろけるチーズ	80g
ごま油	大さじ1



1人分：●エネルギー235kcal
●塩分0.9g

つくり方

- ①じゃがいもは5mm厚さにスライスし、ややくしが通るくらいにゆでておく。にんじんはせん切りにする。
- ②ベーコンは短冊切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、①、②を加えて炒める。
- ④③にとろけるチーズをのせてフライパンにふたをして火をとめ、しばらくおく。
- ⑤皿に④を盛り、青じそをちぎって散らす。

二色すいとん

材 料(4人分)

にんじん	50g	たまねぎ	50g
小麦粉	100g	小ねぎ	適量
牛乳	120cc	だし	4カップ
じゃがいも	50g	みそ	大さじ2
かぼちゃ	50g		
さつまいも	50g		



1人分：●エネルギー 178kcal
●塩分 1.1g

つくり方

- ①にんじんをすり下ろす。
- ②小麦粉と牛乳をよく混ぜ合わせる。
- ③②の半量に①を加え混ぜ合わせる。
- ④じゃがいもとかぼちゃとさつまいもはさいの目に、たまねぎは薄切りにする。
- ⑤なべにだし汁を煮立て野菜を加える。
- ⑥⑤に②、③を一口大に薄くのばしながら入れ、みそをとき入れる。
- ⑦器に盛り小口に切ったねぎを散らす。

三刀屋町 石飛晶子さん

にんじんとツナペースト

材 料(4人分)

にんじん	100g
ツナ缶詰	小1缶
たまねぎ	50g
パセリ	適量
マヨネーズ	大さじ4
塩、こしょう	少々
食パン(6枚切り)	4枚

つくり方

- ①にんじんはすり下ろして水気をきる。たまねぎとパセリはみじん切りにする。
- ②ツナの身をほぐし①を加えて混ぜる。
- ③マヨネーズ、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ④食パンの上に③をのせ、はさむ。

1人分：●エネルギー315kcal ●塩分1.2g

食事の「おいしさ」「楽しさ」 を大切に！！

副菜

主菜

主食

汁物

果物

牛乳
乳製品

食事は1日3回、主食・主菜・副菜をそろえて、
ゆっくり楽しく食べましょう。

豊かな社会・みんなでつくろう・健康長寿うんなん



自分にできることから取り組んでみましょう。

第1条 見つめ直そう、意識しよう! 栄養・食生活

- 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえてバランスのとれた食事を
- 動物性脂肪をとりすぎず、肉と魚を半々または魚を多く食べ
ましょう
- 今よりうす味の食生活を心がけましょう
- お菓子や清涼飲料水を減らし、間食には良質なカルシウム源で
ある牛乳や果物を取り入れましょう
- 外食や食品を購入するときは栄養成分表示を参考に
健康管理をしましょう
- 地元の農産物を料理に使いましょう

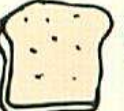
特に朝食、昼食に
野菜料理を1品でも多く。
目標量1日350g以上



チェックしてみよう!

1. 自分の生活をふり返ってみよう。

*家族そろってごはんを食べましたか?

*主食    を食べましたか?
ごはん パン めん

*たんぱく質    は?
さかな たまご にく

*食物せんい      は?
やさい くだもの いも

*ミネラル   は?
かいそう こさかな

*食卓を囲んで楽しく会話ができましたか?

2. 自分の生活をふり返って
気がついたことを書いてみよう。

3. 毎日健康に過ごすため、目標を
決めて書いてみよう。



島根県雲南圏域健康長寿しまね推進会議

〒699-1396 島根県大原郡木次町大字里方531-1
(島根県木次健康福祉センター内)
TEL (0854) 42-9636 FAX (0854) 42-9654