

今日から

# ベジツクファースト!

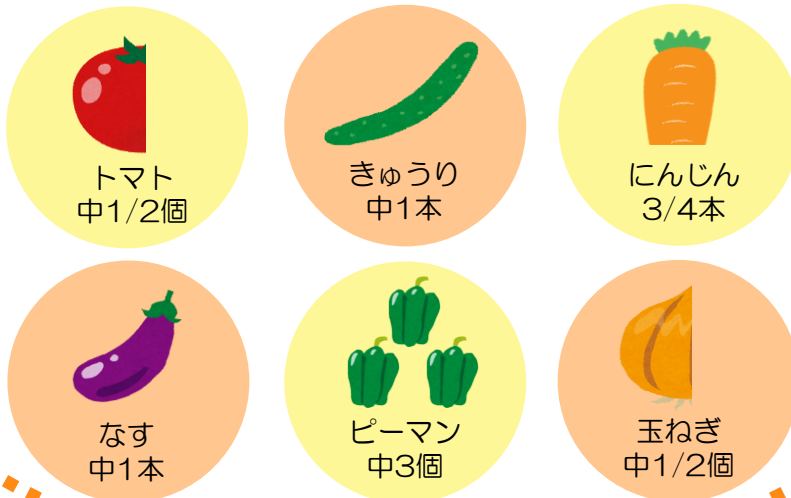
ベジツクファーストって? 【Vegetable (野菜) + Breakfast (朝食)】を組み合わせた言葉です。

## 大阪府民、野菜が1日 **約100g** 不足!

(出典: 国民健康・栄養調査 平成29・30・令和元年の平均値)

### 100gの野菜 って何がどれくらい?

それぞれの野菜「100g」の目安量



まずは **朝食** に野菜をプラスしてみましょ!

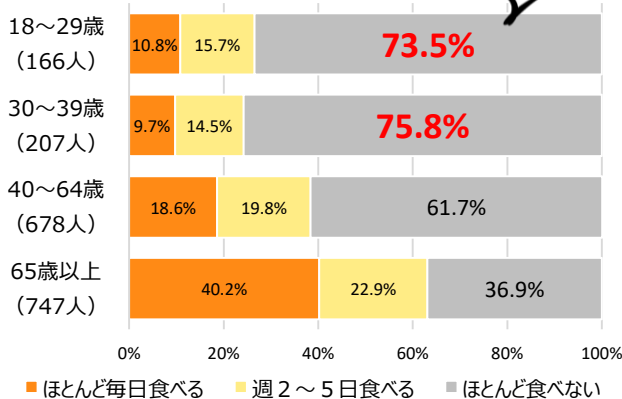


©2014 大阪府もずやん

若い世代で

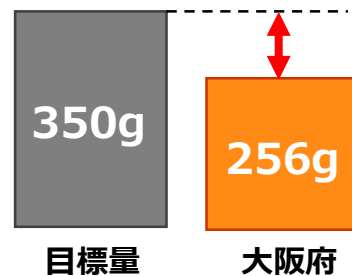
**朝食で野菜を食べていない人が多いです!**

#### 朝食での野菜摂取状況



(出典: 平成27年 大阪府健康・栄養調査報告書)

#### 大阪府民の野菜摂取量の現状



(出典: 国民健康・栄養調査 平成29・30・令和元年の平均値)

朝ごはんにおすすめの **簡単野菜レシピ** は裏面へ



朝ごはんにもおすすめ！  
1皿分（70g）以上の野菜  
を使用したレシピです

レンジで簡単！

## 豆苗食べ切り レシピ

3分の1



豆苗 1袋

3分の2

### 野菜をたくさん食べるためのポイント

- ☑ 加熱（電子レンジにかける、ゆでる）して食べると、かさが減って食べやすい！
- ☑ 前の日の夜に材料を切って用意しておく、忙しい朝でも用意がスムーズに！
- ☑ 皮をむいたり切らなくていいカット野菜や冷凍野菜をストックしておくとう便利♪

### Recipe1

## フライパンいらず！ 豆苗とトマトのチーズオムレツ



### 材料（1人分）

卵	50g(Mサイズ1個)
豆苗	30g (1/3袋)
ミニトマト	40g
ピザ用チーズ	10g
牛乳	15g
トマトケチャップ	15g
塩	0.2g (ひとつまみ)
こしょう	0.2g (ひとつまみ)

### 作り方

- ① 豆苗は2cm幅に、ミニトマトは4等分しておく。
- ② 耐熱ボウルにラップを敷き、卵を割り入れ、①とチーズ、牛乳、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 器に入れたままラップの上をねじってとじる。
- ④ 600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。加熱が足りなければ、火が通るまで10秒ずつ追加で加熱する。
- ⑤ 取り出し、皿に盛り付けてケチャップをかけたら完成。

### Recipe2

## ご飯がススム！ にんじんと豆苗のナムル



### 材料（1人分）

豆苗	60g (2/3袋)
にんじん	40g
ごま油	2g (小さじ1/2)
鶏がらスープの素	2g
白いりごま	1g (2つまみ)
濃口醤油	3g (小さじ1/2)

### 作り方

- ① にんじんを千切りにする。
- ② 豆苗を3cm幅に切る。
- ③ 耐熱容器に①と②を入れ、ふんわりラップをかけて500wの電子レンジで3分加熱する。
- ④ 軽く水気を切って、ごま油、鶏がらスープの素、濃口醤油を、加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 盛り付けて白いりごまをふりかけて完成。

今すぐ作れる！簡単野菜レシピは、大阪府和泉保健所ホームページをチェック！

