



しめじとほうれん草のり酢和え

- 材料
 しめじ……1パック
 ほうれん草……1袋
 焼きのり……1枚
 A しょうゆ……小さじ2
 酢……小さじ1
 砂糖……小さじ1

調理時間 5分

- ①しめじは石づきを取ってほぐし、ほうれん草と一緒にゆでる。ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
 ②Aを合わせ、①とちぎった焼きのりを和える。

1/4量 🔥 30 🍷 0.4 🌿 101



しめじとベーコンの和風炒め

- 材料
 しめじ……1パック
 ベーコン……30g程度
 ごま油……大さじ1
 かつお節……適量

調理時間 5分

- ①しめじは石づきを取ってほぐし、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
 ②フライパンでごま油を熱し、しめじを入れて炒める。
 ③油を吸ってきたらベーコンを入れて炒める。
 ④しょうゆを加えて軽く炒めたら火を止め、かつお節を和える。

1/4量 🔥 64 🍷 0.2 🌿 50



しめじとピーマンのきんぴら

- 材料
 しめじ……1パック
 ピーマン……3個
 A mirin……大さじ1
 しょうゆ……小さじ2
 ごま油……小さじ1
 白ごま……小さじ1

調理時間 5分

- ①しめじは石づきを取ってほぐし、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
 ②耐熱容器にAを入れ、①を加えて混ぜる。
 ③ラップをかけて500wで2分加熱し、最後にごまを和える。

1/4量 🔥 47 🍷 0.4 🌿 80



ベジ足し 第7弾!

毎日の朝ごはん

ベジ足し しょう!



ベジ足し

朝ごはんを食べるといいことたくさん!

🕒 生活リズムが整う

💩 便秘解消

朝ごはん

🔥 代謝が上がる



🧑 スッキリ起きられる

🏠 痩せやすい身体に

🧠 集中力・記憶力の向上

このほかにもストレスを感じにくくなり、睡眠の質が良くなるともいわれています!

朝ごはんを習慣にするための3ステップ!

STEP1 まずは1品・1口から

食欲がわかない、習慣がない方はヨーグルトや果物でさっぱり食べましょう。



STEP2 ご飯を取り入れよう

ご飯(炭水化物)は朝に取り入れると1日のエネルギーになります。お茶漬けや卵かけご飯でも🍷

STEP3 たんぱく質や野菜をプラス

野菜料理は作り置きして、納豆ご飯や卵かけご飯+ベジ足しレシピで栄養満点♪寒い日はスープも活用しましょう!



ベジ足しリーフレットとは
成人1日野菜350g摂取が目標。
毎回の食事で「ベジ足し」をしたくなる、
簡単美味しい野菜レシピのことです。

第7弾の特徴!



①朝食でも野菜を食べてほしい!朝食準備、時短のため「冷凍野菜」を使用
朝はなかなか時間が取れない方のためにも「タイパ抜群レシピ」を意識しています。
(※タイパとはタイムパフォーマンスの略。かけた時間に対する効果や満足度の効率性を指します)



②簡単に野菜がとれる「汁物レシピ」が豊富
ベジ足し史上最多6種類!和風、洋風、中華風さまざまな汁物レシピを掲載しました!



③よく噛んで食べるため、噛み応えのある豆、きのこ、根菜等を使用
よく噛んで食べている割合:児童生徒→78%、保護者→48%
★大人はお割程度しかよく噛んで食べられていない
(市内小学校4年生~中学校3年生と市内小・中学校全学年の保護者に実施した令和7年度燕市食育推進アンケート結果より)

ベジ足し

冷凍でうまみ・保存性アップ!

冷凍保存は多くの食材の栄養価を安定させながら保存することができ、さらに美味しく食べることができます。美味しく無駄なく食べるために冷凍ストックを活用しましょう!

冷凍ストック術

葉物野菜

やや硬めにゆでてから冷凍すると色がきれいに保てます。凍ったまま料理に使いましょう。

ミネラル・食物繊維は冷凍してもそのまま!スープ料理なら栄養まるごといただけます!



冷凍保存期間の目安は3週間~1か月です。期間が長くなると冷凍焼けしやすくなります。

食物繊維がやわらかくなり、消化しやすいため整腸作用も期待できます!



きのこ類

洗わずほぐす、切るなどして冷凍しましょう。冷凍することでうまみ成分や栄養価が増えます!

トマト・ミニトマト

まるごと冷凍したあと水で解凍すれば皮が簡単に剥けます。つぶして冷凍すればトマト缶のようなトマトソースに!



リコピンの吸収率アップ!油と一緒にとることでさらに効果的!

燕市の食育 毎日の朝ごはんベジ足ししよう!

発行・お問合せ先: 燕市健康福祉部健康づくり課 燕市保健センター Tel. 0256-93-5461



これまでのベジ足しリーフレット第1~6弾はこちら!

毎月19日に配信される「つばめ食育だより」もご覧ください!



燕市の食育 燕市食生活改善推進委員協議会・燕市健康づくり課



オクラとなすのみそ汁

- 材料
 冷凍揚げなす……70g
 冷凍オクラ……50g
 水……800ml
 みそ……大さじ2弱
 顆粒和風だし……小さじ1
 ごま油……お好みで

調理時間
8分

- 鍋に水を入れ、火にかけて沸騰させておく。
- 冷凍揚げなす、冷凍オクラを入れて再び沸騰したら火を止める。
- 顆粒だしとみそを溶き入れ、最後にお好みでごま油を回し入れる。

1/4量 🔥 68 🥗 1.2 🌿 110



オクラととろろ昆布のスープ

- 材料
 冷凍オクラ……80g
 とろろ昆布……10g
 水……800ml
 白だし……大さじ2強

調理時間
8分

- 鍋に水を入れ、火にかけて沸騰させておく。
- 白だしと冷凍オクラを①に入れて再び沸騰したら火を止める。
- 器にとろろ昆布を入れ、②をそそぎ、軽く混ぜる。

1/4量 🔥 12 🥗 1.2 🌿 23



じゃがいもとコーンのスープ

- 材料
 じゃがいも……3~4個
 コーン缶……1缶
 水……1L
 コンソメ顆粒……大さじ1
 乾燥パセリ……適量

調理時間
10分

- じゃがいもは皮をむいて芽を取り除き、一口大に切る。
- 鍋に水を入れ、じゃがいもを入れて柔らかくなるまで火にかける。
- コーンとコンソメ顆粒を入れ、ひと煮立ちさせる。
- 器に盛り、パセリをちらす。

1/4量 🔥 81 🥗 1.2 🌿 130



オクラとツナのごまサラダ

- 材料
 オクラ……20本
 ツナ缶……1缶
 A マヨネーズ……大さじ1
 すりごま……小さじ2
 めんつゆ……小さじ2

調理時間
5分

- オクラはヘタとガクを取り、塩をまぶし板ずりしたら、洗い流して水気を切り、輪切りにする。
- オクラを耐熱容器に入れ、ラップをかけて500wで1分加熱し、冷水にとり冷ます。
- Aと②を和える。

冷凍オクラで代用できます

1/4量 🔥 93 🥗 0.4 🌿 45



魚肉ソーセージと野菜の バターポン炒め

- 材料
 魚肉ソーセージ……1本
 キャベツ……200g
 ツナ缶……1缶
 しめじ……1袋
 バター……10g
 ぼん酢……小さじ1.5

調理時間
7分

- キャベツ、魚肉ソーセージを食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。
- フライパンにバターを溶かし、①を入れて炒め、最後にぼん酢で味付けする。

1/4量 🔥 71 🥗 0.5 🌿 100



水菜とツナの白和え

- 材料
 水菜……1/2袋
 絹ごし豆腐……200g
 ツナ缶……1缶
 A すりごま……大さじ1
 和風顆粒だし……小さじ1
 砂糖……小さじ1/2
 かつお節……適量

調理時間
5分

- 水菜は根元を切り落として食べやすい長さに切る。
- ボウルにAの材料をすべて入れ、豆腐を崩すように混ぜる。
- 水菜を入れて和え、味がなじむまで置く。

1/4量 🔥 100 🥗 0.5 🌿 25



えのきと春雨のスープ

- 材料
 えのき……1袋
 春雨……40g
 卵……1個
 水……1L
 A 鶏がらスープの素……大さじ1強
 ごま油……小さじ1
 小ねぎ……適量

調理時間
8分

- えのきは根元を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- 鍋に水とAを入れて火にかけ沸騰させ、えのき、春雨を加えてひと煮立ちしたら蓋をし、柔らかくなるまで煮る。
- 溶き卵をまわしながら加え、器に盛りつけ、小ねぎをちらす。

1/4量 🔥 103 🥗 1.2 🌿 21



えのきと焼きのりのスープ

- 材料
 えのき……1袋
 焼きのり……1枚
 水……800ml
 A しょうゆ……大さじ2弱
 ごま油……適量

調理時間
8分

- えのきは根元を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- 鍋に水を入れて火にかけ沸騰したら、①とAを入れる。
- 器にちぎった焼きのりを入れ、②を盛りつける。

1/4量 🔥 25 🥗 1.2 🌿 22



トマトとレタスのカラフルスープ

- 材料
 トマト……2個
 レタス……1/2個
 卵……1個
 水……800ml
 A コンソメ顆粒……大さじ1
 塩こしょう……少々

調理時間
8分

- トマトは食べやすい大きさに切り、レタスはちぎっておく。
- 鍋に水を入れて火にかけ沸騰したら、トマトとAを入れる。
- 溶いた卵を入れ、最後にレタスを入れて軽く火を通す。

1/4量 🔥 48 🥗 1.2 🌿 125



水菜と豆のフレンチサラダ

- 材料
 水菜……1/2袋
 ミックスビーンズ……1袋
 A 砂糖……大さじ3
 酢……大さじ2
 塩こしょう……少々
 マヨネーズ……大さじ2
 粉チーズ……適量

調理時間
5分

- 水菜は根元を切り落とし、食べやすい長さに切る。
- ボウルにAを入れて混ぜ、水菜、ミックスビーンズを入れて和える。
- 最後にお好みで粉チーズをかける。

1/4量 🔥 92 🥗 0.2 🌿 25



にんじんと豆のマスタード和え

- 材料
 にんじん……2本
 ミックスビーンズ……1袋
 塩……小さじ1/2
 A 粒マスタード……小さじ1
 オリーブオイル……小さじ1
 あらびきこしょう……適量

調理時間
8分

- にんじんは千切りにし、塩をまぶしておく。
- ボウルにAを入れて混ぜ、水気を切ったにんじん、ミックスビーンズを加えて和える。

1/4量 🔥 53 🥗 0.2 🌿 75



きゅうりと豆のコロコロ和え

- 材料
 納豆……1パック
 ミックスビーンズ……1袋
 きゅうり……1本
 塩……少々
 A 納豆付属のタレ……1個
 めんつゆ……小さじ1.5
 こしょう……少々

調理時間
5分

- きゅうりは角切りにし、塩少々をなじませ、ミックスビーンズは水気を切っておく。
- 納豆とAを混ぜる。
- ボウルに水気を絞ったきゅうり、ミックスビーンズ、②を混ぜ合わせ、最後にこしょうを加える。

1/4量 🔥 45 🥗 0.3 🌿 25