

ちゃちゃっとレシピ

野菜が100gとれる！朝にも作れる簡単メニュー

料理名：玉ねぎとセロリの卵とじ

野菜の量

110g

(一人当たり)

調理時間

15分



かんたん調理のコツ

さくらえびの代わりにしらすでもよいです。
その時は、しらすの塩分に気を付けてしょうゆを減らしましょう。

野菜をたくさん食べるコツ

みそ汁にいろいろな種類の野菜類を入れ、具沢山にして食べると、野菜が多く食べられます。

材料（2人分）	目安量	分量
玉ねぎ	2/3個	120g
セロリの葉	1/2本分	20g
人参	1/6本	20g
まいたけ	1/2パック	60g
さくらえび	大さじ2	5g
だし汁	計量カップ1/2	100ml
酒・みりん・しょうゆ	大さじ1と少々	各20ml
卵	2個	100g

作り方

- ①玉ねぎはスライスする。セロリの葉は細かく切る。
人参は千切りにする。まいたけはほぐしておく。
- ②鍋に玉ねぎ、人参、まいたけとだし汁を入れ火にかける。
- ③玉ねぎがしんなりしたら、セロリの葉とさくらえびを加える。
- ④酒、みりん、しょうゆを加え、卵を溶いて流し入れる。
- ⑤ふたをして卵が半熟になったら火を止める。

野菜は1日350g食べよう



朝ごはんにも野菜を食べよう



野菜の摂取目標量は1日350g。特に、「朝食」に1品でも野菜料理を取り入れると、目標達成に近づきます！

今月のレシピ作成者

団体名：大崎市食生活改善推進員協議会三本木会