

朝でも簡単！野菜レシピ
きのこことさつまいもの巣ごもり卵



材料（4人分）

キャベツ	葉大4枚(280g)	卵	4個
さつまいも	中1/3本(120g)	バター	小さじ4
まいたけ	2/3株(60g)	しょうゆ	小さじ2
にんじん	小2本(120g)		

作り方

1. さつまいもとにんじんは、皮をむいてからピーラーでスライスする。さつまいもは水にさらす。キャベツは手でちぎり、まいたけは食べやすい大きさにさく。
2. 耐熱容器に1を入れ、ふんわりラップをして2分間電子レンジで加熱する。均一になるように混ぜ、もう一度電子レンジで1分間加熱する。
3. 熱したフライパンにバターを入れ、2を弱火で炒める。くぼみを4つ作り、そこへ卵を割り入れて蒸し焼きにする。
4. 卵に火が通ったら器に盛って、醤油をかけて出来上がり。

= バランスアップポイント =

みなさん、朝食で野菜を食べられていますか？野菜を毎食食べられていない方のお話を聞くと、朝食で野菜を食べられないことが多いようです。

野菜には、健康に過ごすために必要な栄養が豊富に含まれています。毎食野菜を食べないと、体が栄養不足になってしまいます。「なんだか体がだるい」、「頭が重い」、「集中できない」など感じていませんか？それは野菜不足のサインかもしれません。

野菜を食べることに対して、手間がかかるイメージが強いかもしれませんが、簡単に野菜を取り入れる方法はあるのでお試しください。

- コツ1 前日に、朝食で食べる野菜の下準備をしておく。
- コツ2 朝食で食べる野菜の惣菜などを前日のうちに買っておく。
- コツ3 手軽に食べられる、スティック野菜や野菜ジュースを常備しておく。

栄養成分(1人分)

エネルギー	177kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	8.7g
炭水化物	16.9g
食物繊維	3.2g
鉄分	1.4mg
カルシウム	75mg
塩分	0.7g

**野菜は、おうちにあるもので大丈夫です！
前日に下準備を済ませておくとさらに時短！
醤油に飽きたら、塩こしょうやケチャップなど
アレンジしてもおいしくいただけます！**

