

りゅうおう健康ベジ 7（セブン）チャレンジ

「めざまし ON 野菜～de 減塩～」
レシピ集

「めざまし ON 野菜～de 減塩～」とは、
朝食に野菜をプラスし、しかも、減塩ができる
レシピです。
野菜をたくさん食べて、健康な体づくりを心が
けましょう♪



りゅうおう健康ベジ 7^{セブン} チャレンジとは…

りゅうおう健康ベジ 7^{セブン} チャレンジ（通称：ベジチャレ 7^{セブン}）とは

- ★ 野菜 350 g 摂取の推進
- ★ 塩分 7 g 未満の推奨
- ★ 健康への 7 つの取組み
 - ① 健診受診の促進
 - ② 栄養・食生活
 - ③ 運動・身体活動
 - ④ 歯と口腔の健康
 - ⑤ たばこ
 - ⑥ アルコール
 - ⑦ こころの健康づくり

これらの取組みの総称で、

「ベジ＝野菜」「7^{セブン}＝塩分 7 g 未満、7 つの取組み」にかけて取
組みを行います！！

竜王町健康推進課・竜王町健康推進協議会

やみつきセロリ

材料（2 人分）

エネルギー 153kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 6.6 g （1 人分）

セロリ（葉付き）・・・1 本	A	レモン果汁・・・・・・大さじ 2
きゅうり・・・・・・1 本		砂糖・・・・・・大さじ 1
玉ねぎ・・・・・・1/4 個		オリーブオイル・・・大さじ 1
いかくん		塩・・・・・・ひとつまみ
（スルメのおつまみ）20 g		こしょう・・・・・・少々

作り方

- ① きゅうりは縦半分に切り、さらに斜めに切る。
セロリは斜めに薄切りにし、葉も細かく切る。
（気になる方は筋取りする）
玉ねぎは薄切りにする。いかくんは小さくちぎっておく。
- ② ポリ袋に材料と A をすべて入れ、調味料をもみ込むように袋の上
から混ぜる。しんなりしたら出来上がり。
※しばらく置いておく方が味がなじみます（30 分～）。



野菜 1 人 155 g 使用
1 日 350 g

- * さっぱりしていて箸が止まりません！
- * セロリはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で
葉にはカロテンがたっぷり！油と摂ると吸収率
が上がります。
- * 大根やキャベツでもおいしいです。

調理時間 10 分

塩分 0.8 g
（1 人分）

野菜 1 人 90 g 使用
1 日 350 g



調理時間 10 分

塩分 1.0 g
（1 人分）

- * アボカドはコレステロールを減らし、
血液をサラサラにするオレイン酸がたっぷり！
- * ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富です。
- * ごま油とわさびの風味が食欲をそそります♪

アボカドレタスの韓国風サラダ

材料（2 人分）

エネルギー 185kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 16.9 g （1 人分）

アボカド・・・・・・1/2 個	A	ごま油・・・・・・大さじ 1
レタス・・・・・・4 枚		しょう油・・・・・・小さじ 2
味付けのり・・・・朝食用 1 袋		酢・・・・・・小さじ 1/2
炒りごま・・・・・・小さじ 2		砂糖・・・・・・ひとつまみ
		こしょう・・・・・・少々
		練りわさび（チューブ）お好みで少々

作り方

- ① アボカドは種を取って皮をむき角切りにし、レタスは小さくちぎる。
- ② ポリ袋に A を全部入れて混ぜておき、そこへ①とちぎったのり・ごまを入れ、
袋をふくらませて振るように混ぜる。
（調味料の代わりに、レモンドレッシングやフレンチドレッシングで和えても
おいしいです）

豆乳豚汁

材料（2人分）

エネルギー89kcal たんぱく質 7.2g 脂質 2.8g （1人分）

豚こま切れ肉・・・20g	板こんにゃく・・・1/8枚
だいこん・・・1本	味噌・・・大さじ1
にんじん・・・1/4個	豆乳・・・60g
ごぼう・・・小1/4本	鰹節：10g
青ねぎ・・・1/4本	出し汁
まいたけ・・・1/6株	昆布：3cm1枚
	水：350ml

作り方

- ① だいこんとにんじんは薄めのいちょう切り、ごぼうは皮を削いで小口切り、ねぎも小口切りにする。まいたけは株を外し小さめに切る。豚肉は小さく切る。こんにゃくは細かく切り熱湯をかける。
 - ② ねぎ以外の材料を出し汁に入れて野菜が煮えたら火をいったん止め豆乳と味噌を入れて再度軽く火を入れる。椀に盛りねぎを飾る。
- ＊出し汁は、水に昆布を30分ほど浸けてから火にかけ沸騰する前に昆布を取出し、沸騰したら火を止め鰹節を入れ、クッキングペーパーでこす。



野菜1人**70g**使用
1日**350g**

＊豆乳を入れると味噌が少なくてもおいしいです。
＊残った野菜を入れて具たくさん味噌汁にしましょう♪
＊動脈硬化予防に効果のある、イソフラボンやサポニン
をたっぷり摂りましょう！

調理時間 **15分**

塩分 **1.1g**
(1人分)

野菜1人**160g**使用
1日**350g**



調理時間 **30分**

塩分 **1.7g**
(1人分)

ポリ袋に入れてお湯の中に放っておくだけ♪
～朝の家事の合間に1品出来上がります～
＊真空になるので、味がしっかり染み込みます♪
＊トマトは生活習慣病を予防するリコピン、玉ねぎは血液をサラサラにする硫化アリルが含まれており、食物繊維も含んでいるのでたっぷり食べたいですね♪

トマトの卵とじスープご飯

材料（2人分）

エネルギー488kcal たんぱく質 19.8g 脂質 15.5g （1人分）

トマト・・・大1個（中なら2個）	薄口しょうゆ・・・小さじ1
たまねぎ・・・1/4個	塩・・・ひとつまみ
ブロッコリー・・・小1/2株	こしょう・・・少々
卵・・・2個	サラダ油・・・小さじ1
ハム・・・2枚	ご飯・・・茶碗1杯（150g）

作り方

ポリ袋はスーパーに置いてあるような半透明の耐熱用のものを使ってね！

- ① トマトは角切りに、玉ねぎは薄く切る。ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。ハムは半分に切り千切りにする。
- ② ポリ袋に材料と A をすべて入れ卵をつぶしながらザックリと混ぜ合わせ真空になるよう空気を抜いてポリ袋の口をしっかり縛る。
- ③ 鍋に水を入れお皿を入れて（ポリ袋が破れないように）沸騰させ、②の袋を平らにし口を上にして鍋に入れ、中火で20分間煮しておく。
- ④ 袋を取出し、器に入れたご飯の上に汁ごとかけて盛り付ける。

野菜とキノコのホイル包み焼き

材料（2人分）

エネルギー268kcal たんぱく質 12.0g 脂質 21.4g （1人分）

キャベツ・・・1枚	まいたけ・・・小1/6パック
玉ねぎ・・・1/8個	トマト・・・輪切り2枚
にんじん・・・輪切り1枚分	ツナ缶・・・1/2缶
ピーマン・・・1/2個	とろけるチーズ・・・60g
しめじ・・・小1/6パック	マヨネーズ・・・大さじ2

作り方

- ① トマトは薄い輪切りにする。あとの野菜はすべて千切りにする。キノコは石づきを取りほぐしておく。
- ② アルミホイルを器の形にし、トマト以外の野菜とキノコを入れ、上からツナを汁ごと乗せる。さらにトマトとマヨネーズ、最後にチーズを乗せてアルミホイルを包むように閉じる。
- ③ オーブントースターで10分ほど蒸し焼きにする。



野菜1人**90g**使用
1日**350g**

～アルミホイルで包んで焼くだけ！～
＊フライパンでふたをして蒸し焼きでもできます。
＊カロリーが気になるときはチーズとマヨネーズを抜き、ポン酢をかけて和風にしてもおいしいです。
＊季節の野菜ときのこで野菜の味を楽しみましょう♪

調理時間 **15分**

塩分 **1.2g**
(1人分)