



たっぷりトマトの巣ごもり卵

# 朝ごはん

これだよいのだ



切り干し大根と  
さば缶詰のサラダ



水煮根菜ラタトゥウ

気ラクにおいしい朝ごはん  
頭とからだに目覚めのスイッチを入れ  
1日のエネルギーを届ける朝ごはん  
子どもおとなも大切にしたい習慣です  
手軽&気ラクに食卓がととのう  
朝ごはん野菜レシピをお楽しみください



野菜を食べてしあわせになろう



野菜

おうち  
レシピ

ズッキーニの  
チーズトースト



おはよー



料理レシピは  
こちらから





# ハピベジ野菜おうちレシピは うれしいポイントいろいろ

区民の野菜摂取量向上を応援する野菜大使・食育サポーターが考案したレシピたち。「おいしさ」「作りやすさ」は管理栄養士が検証済みです。



材料がシンプル

トマトの塩昆布和え

少ない材料でもおいしい



1皿でもバランス◎

にんじん雑炊

主食とおかずを兼ねた1皿



野菜はどれも70g以上

キャベツとソーセージの  
マスタード炒め

野菜が無理なくとれる



作り置きできる

カット野菜を使った  
山形だし風

前日仕込んで朝は手間なし



洗い物少なめ

マグカップスープ

料理したらそのまま食卓へ

## 朝食レシピは 29種類

野菜のおいしさを  
まるっと味わえる料理から  
たんぱく質もとれるメイン料理まで  
選んでうれしい♪  
見て楽しい♪  
さあ、何を  
作ろうか!



少し早く起きた朝は  
見た目も楽しいお料理で  
気分をあげていきましょー  
(^o^)/



## そもそも朝は食べる習慣がない...

時間がない...食欲がない... そんなあなたは  
まず、何か口にすることから始めてみませんか？  
パン、乳製品、果物などを常備しておく、開ける  
だけでサッと食べられるのでおすすめです。食べるこ  
とに慣れてきたら、少しずつ食品を増やしていきま  
しょう。朝すっきり目覚めることができるよう  
生活リズムをととのえることも大切です。

ハピベジレシピも参考にしてくださいね！



朝は  
ちよつと

## HappyVegetable 大作戦 HPへGO!

食事の基本は「主食・主菜・副菜」です

HappyVegetable 大作戦（通称ハピベジ）は栄養バランスをととのえ、無理なくおいしく野菜生活を続けられる情報をお届けします。



ハピベジHP

