

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。



少ない材料でもおいしい



主食とおかずを兼ねた1皿



野菜が無理なくとれる



前日仕込んで朝は手間なし



料理したらそのまま食卓へ

Who are you?

*シャクシュカ

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♪

映える サンド

さあ、何を 作ろうか!

* セロリときゅうりの

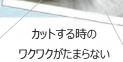


少し早く起きた朝は 見た目も楽しいお料理で

気分をあげていきましょー $(^0)/$







彩り野菜のサンドイッチ

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と、開ける だけでサッと食べられるのでおススメです。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 ちょっと



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。



八ピベジH P



文京区健康推進課 電話 03-5803-1124