



たっぷりトマトの巣ごもり卵



切り干し大根と
さば缶詰のサラダ



水煮根菜ラタトゥユ

朝ごはん

これでよいのだ

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



キャバツとソーセージの
マスタード炒め

野菜はどれも70g以上

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
作るうか！



Breakfast

映える サンド

* 彩り野菜のサンドイッチ

* セロリときゅうりの
ツナマヨオープンサンド

カットする時の
ワクワクがたまらない

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^)/



* 野菜とお豆のころころサラダ

さわやかな朝は
さっぱり
サラダ

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、何か口にするところ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

