

AYT チャレンジおすすめレシピ ～1週間モデル～

「1週間おすすめレシピがあるとうれしい」という
お声をいただき、作成してみました！
冷蔵庫にある野菜でアレンジして作ってみるのも
おすすめです。
過去のレシピをまとめてみる場合は、

こちら→



2日目

カット野菜を活用

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
カット野菜のオープンオムレツ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 138kcal たんぱく質 6.7g
脂質 10.4g 食塩相当量 0.3g
食物繊維 0.1g

【材料 2人分】

卵……………2個
カットキャベツ……………1袋
サラダ油……………小さじ2
ケチャップ……………お好みで

※写真は1人分

AYT(朝に野菜を食べよう)推進活動が
第53回衛生教育奨励賞を受賞
広報紙やケーブルテレビ、地域でのAY
T推進活動が評価されました。

【作り方】



① ボールに卵を割り、溶いておく。
フライパンに油をしき、キャベツを
炒める。



② キャベツを炒めたフライパンに卵を
流し入れ、両面が焼けたら皿にのせ、
お好みでケチャップをかけてできあ
がり。

町管理栄養士の
一口メモ

カット野菜は切る手間が省けて手早く料理に使えるほか、ひと手間加えることでいろんな料理に簡単にアレンジできるため、朝におすすめです。キャベツは炒めることで旨味がアップします。



3日目

カルシウムも摂れる！

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
小松菜としめじの豆乳スープ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 126kcal たんぱく質 8.6g
脂質 6.4g 食塩相当量 0.9g
食物繊維 2.1g

【材料 2人分】

小松菜……………80g
しめじ……………50g
豆乳……………2カップ
コンソメ……………小さじ1
サラダ油……………小さじ1



【作り方】

- ① 小松菜は洗って3cm幅に切る。しめじは石づきを取りほぐす。
- ② 鍋にサラダ油を熱し①を入れる。しんなりしてきたら、コンソメを入れる。
- ③ 豆乳を入れ、沸騰直前で火を止める。

町管理栄養士の
一口メモ

小松菜は抗酸化作用を持つβ-カロテンを多く含んでいます。β-カロテンは脂溶性ビタミンのため、油と合わせて調理すると吸収率がアップします。また、たんぱく質やビタミンDが含まれるキノコ類と組み合わせるとカルシウムが効率よく摂取できます。

食後の血糖の急上昇を防ぎ、食物繊維も摂れるので朝食におすすめの1品です。寒い朝に体が温まるスープはいかがでしょう。

1日目

冷凍ブロッコリーを
使ってもいいね



AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
ブロッコリーのチーズ焼き

1人分栄養価

エネルギー 71kcal たんぱく質 6.2g
脂質 4.3g 食塩相当量 0.8g
食物繊維 0.4g

【材料 2人分】

ブロッコリー……………1/2株
ハム……………2枚
スライスチーズ……………2枚
塩・コショウ……………ひとつまみ

【作り方】



① ブロッコリーは小房に分け、耐熱
容器に入れてラップをし、電子レ
ンジ600wで2分加熱する。
ハムは短冊切りにする。



② 耐熱容器に①を入れ、塩・コショ
ウをふり、チーズをのせる。
オーブントースターで4～5分焼
き、色がついたら完成。

町管理栄養士の
一口メモ

ブロッコリーはビタミンCやカロテン、食物繊維が豊富です。今回のように電子レンジで調理すると、ゆでるよりも栄養素を逃がさずにとることができるのでおすすめです。ぜひお試しください。



4日目

いろいろなアレンジができるよ



町ケーブルテレビ番組「Cook! AYT(朝に野菜を食べよう)」紹介レシピ

人参しりしり



※写真は1人分

材料4人分

- 人参……………1本
- ツナ……………1缶
- 油……………大さじ1
- 醤油……………大さじ1
- ごま……………大さじ1

1人分栄養価

エネルギー	88kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	6.6g
食塩相当量	0.8g
食物繊維	1.4g

作り方

- ① 人参をスライサーなどで千切りにする
- ② フライパンに油を入れ、人参、ツナを入れて炒める
- ③ 火が通ったら、醤油とごまを入れる

簡単 アレンジレシピ

人参しりしりトースト



- 材料1人分
- 人参しりしり……………1人分
 - 食パン……………1枚
 - チーズ……………1枚

作り方

食パンに人参しりしりとチーズをのせて、トースターで焼く

人参しりしりコールスローサラダ



- 材料1人分
- 人参しりしり……………1人分
 - キャベツ(千切り)……………1枚
 - マヨネーズ……………大さじ1

作り方

電子レンジで加熱したキャベツと人参しりしりをマヨネーズで和える



人参しりしりを入れた卵焼きもおすすめ

町管理栄養士の一口メモ

人参に含まれるカロテンは免疫力を高める効果があり、油と一緒に調理すると吸収がよくなります。カロテンは皮にも含まれているので、皮ごと調理しましょう。

5日目

かぼちゃのやさしいあまみ♪



AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ かぼちゃの和風豆乳スープ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	175kcal	たんぱく質	7.9g
脂質	7.9g	食塩相当量	0.8g
食物繊維	3.5g		

【作り方】



- ① かぼちゃは1.5cm角に切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ600wで約4分加熱して柔らかくする。玉ねぎは薄切り、小松菜、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 水を入れた鍋に玉ねぎ、小松菜、ベーコンを入れて火にかけ、沸騰したらAを入れる。柔らかくなったかぼちゃも入れて軽く煮たらできあがり。

【材料 2人分】

- かぼちゃ……………150g
- 玉ねぎ……………50g
- 小松菜……………20g
- ベーコン……………1枚
- 水……………100cc
- A 豆乳……………300cc
- みそ……………小さじ2

※写真は1人分

町管理栄養士の一口メモ

寒くなるこれからの季節に体が温まる1品です。かぼちゃには抗酸化作用や動脈硬化予防が期待されるビタミンAが豊富に含まれています。スープにすることで、野菜の栄養素を残さずとることができます。また、電子レンジで柔らかくしておくことで、時間をかけず簡単に作れます。

6日目

ツナとマヨネーズの相性抜群!

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ 白菜とツナのごまマヨ和え

1人分栄養価

エネルギー	156kcal	たんぱく質	7.7g
脂質	11.9g	食塩相当量	0.8g
食物繊維	2.0g		

【材料 2人分】

- 白菜……………大きめ1枚
- 人参……………1/4本
- ツナ缶……………1缶
- ごま……………適量
- A しょうゆ……………小さじ1
- マヨネーズ……………小さじ2

※写真は1人分

【作り方】



- ① 白菜を1cm幅に切る。人参は千切りにする。耐熱容器に白菜、人参を入れ、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ② ①の水を切り、ツナとごま、Aを加えて和え、できあがり。

町管理栄養士の一口メモ

今が旬の白菜を使った一品です。白菜の芯に近い黄色い部分は、特に甘味がありビタミンCを豊富に含みます。また、ツナが入っているので、たんぱく質も一緒にとることができます。しょうゆやマヨネーズとの相性も抜群です。

7日目

おうちの野菜でアレンジしてね



AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ だいこんスープ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	144kcal	たんぱく質	6.6g
脂質	3.6g	食塩相当量	0.9g
食物繊維	1.8g		

【材料 2人分】

- だいこん……………50g
- にんじん……………20g
- えのき……………10g
- ハム……………20g
- コンクリーム缶……………1缶(190g)
- 中華スープの素……………小さじ1
- 溶き卵……………1個
- 片栗粉……………小さじ1
- 水……………300ml

【作り方】

- ① だいこん・にんじんは短冊切りにし、えのき、ハムは2~3cmの長さに切る。
- ② 鍋に水、中華スープの素を加え、①の材料がやわらかくなるまで煮込む。
- ③ 最後にコンクリーム缶を加えて煮立たせたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に溶き卵をまわしいれたらできあがり!

町管理栄養士の一口メモ



冬のだいこんはみずみずしく、甘みが増すのが特徴です。だいこんの皮には免疫力を高めしてくれるビタミンCが多く含まれており、皮は剥がずに調理することをおすすめします。卵やハムを加えることでたんぱく質を手軽に摂ることができます。また片栗粉のとろみで冷めにくく、体温の上昇につながるため、風邪予防の効果も期待できます。朝にあたたかいスープを食べ、寒さに負けないからだづくりを心がけましょう。