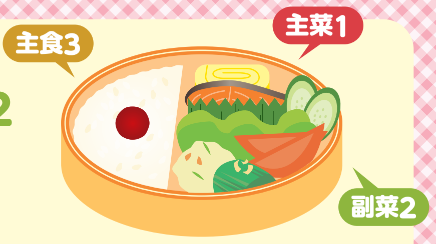
お弁当で
ベジランチ

お弁当は
主食：主菜：副菜 ＝ 3：1：2

お弁当を作るときは**主食3、主菜1、副菜2**の割合にするとバランスが整います。



Point 1 冷凍野菜を活用しよう

下処理も切る手間もなし、
加熱済みなので時短調理できる！

Point 2 作り置きおかずを作っておこう

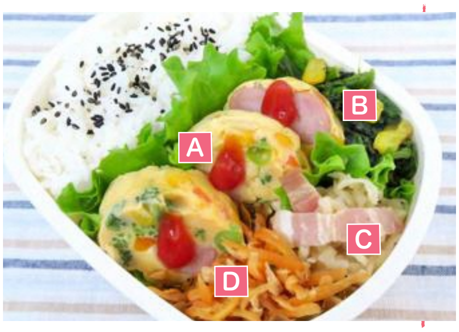
時間がある時に調理しておき、
冷蔵又は小分け冷凍保存！

調理時間 10分

簡単！お弁当で ベジランチ レシピ

A レンジで野菜オムレツ

- 卵 …………………… 1個
- ウインナー …………… 1本
- ミックスベジタブル(冷凍)‥ 20g
- ブロッコリー(冷凍) ……… 1房
- マヨネーズ …………… 小さじ1
- ケチャップ …………… 小さじ1



作り方 （※加熱はすべて電子レンジ500wで調理）

1. 耐熱容器にラップを敷き、ミックスベジタブル、ブロッコリー、1㎝幅に切ったウインナーを入れ、30秒加熱し、ブロッコリーを細かく切る。
2. 卵を溶いて、マヨネーズと混ぜ、1に入れて50秒加熱する。
3. 電子レンジから取り出し、軽く混ぜ、再度20秒加熱する。
4. 熱いうちにラップで形を整え、20秒加熱する。（卵が固まっていなければ、様子を見ながら20秒ずつ加熱時間を追加する）
5. 粗熱が取れたら、ラップを外して、食べやすい大きさに切り、ケチャップをかける。

栄養成分表示（1人分）

エネルギー	195kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	14.1g
炭水化物	6.1g
食塩相当量	0.9g
野菜の量	35g

お弁当にも使える！作り置きベジおかず

B ほうれん草とコーンのカレー炒め
➡冷凍食材を使って時短！

C 洋風切干大根
➡乾燥野菜とレンジで時短！
定番のメニューを洋風にアレンジ♪

D にんじんしりしり
➡スライサーとレンジで時短！

カップに小分けし、保存容器に入れて、冷凍保存しておけば、とっても便利♪

くわしい作り方はこちら
岐阜県公式ホームページ

ミナモTV

ミナモTV（YouTube）では、親子で一緒にごはんを作る動画を配信しています。ぜひご覧ください。

こちらに動画のリンクが掲載されています ▶ 岐阜県　おうちでごはんが楽しめる簡単レシピ

上記QRコードからもアクセスできます

たっぷり野菜 しっかり減塩！

野菜をたくさん食べると食塩摂取量も増えがちです。減塩も心がけましょう！

食塩の1日の目標量（20歳以上） **男性7.5g未満　女性6.5g未満**

出典：「日本人の食事摂取基準2020年版」

Point 1 低塩の調味料を使う

酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使う

Point 2 麺の汁は残す

全部残せば
2～3g減塩できる

ごちそうさま

Point 3 汁ものや漬物は1日1回を目安に

食べ過ぎ注意

ぎふ野菜ファーストのインスタグラム

料理を作ってインスタグラムに
「＃ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
1 貧困をなくそう
2 飢餓をゼロに
3 すべての人に健康と福祉を

お問い合わせ先　岐阜県健康福祉部保健医療課　TEL.058-272-1111㈹