

簡単！時短！朝ごはんレシピ



～今月のメニュー～

「ゆで野菜を使った巣ごもり卵」

ゆで野菜を作って
おくと便利！



1人分

エネルギー83kcal 食塩相当量 0.5g

たんぱく質 7.2g 脂質 5.2g

材料	2人分
※ゆで野菜	120g
温泉卵	2個
しょうゆ	少量(4g)

- ①器にゆで野菜を入れ。真ん中をくぼませ、温泉卵をのせる。
- ②軽くしょうゆをかける。
- ③卵を崩して野菜と一緒に食べる。

※「ゆで野菜(作りやすい分量)」



材料	
キャベツ	1/4個
こまつな(青菜)	1束
にんじん	50g
もやし	1袋

季節の野菜や冷蔵庫にある野菜を使って、お気に入りの組み合わせを見つけてみてください。



- ①キャベツとこまつなは食べやすい大きさに切る。
にんじんはせん切りにする。
もやしはよく洗う。
- ②なべに湯を沸かし、にんじん・キャベツ・もやし・こまつなの順に入れ、さっとゆでる。
- ③ゆであがったらざるにとり、さっと冷やして、水けをきる。
- ④軽くしぼって密封容器に入れ、冷蔵庫で保存する。(冷蔵庫で2～3日保存可能)

1回分 エネルギー125kcal たんぱく質 10.5g 脂質 1.1g 食塩相当量 0.1g



「須賀川市第2次健康増進計画（第2次食育推進計画）」

健康づくりの行動目標として6つの「ウルトラアクション」を掲げ、
すべての市民の※健康寿命の延伸を目指し、各種施策を進めていきます。
計画期間は令和6年度から令和11年度です。



須賀川市第2次健康増進計画 QR コード

<ウルトラアクション6>

からだづくり・運動	つづけよう からだ動かす+10(プラステン)
食生活・食育	食べましょう 1日3食 バランスよく
歯・口腔	健康づくりの第一歩 毎日の歯みがき 口腔体操
検診・健診と 予防接種	からだを知るため まず受けよう 特定健診・がん検診
喫煙・飲酒	守ります しっかり禁煙・お酒は減らす
こころの健康・休養	睡眠・休養十分に ひとりで悩まず相談しよう

※健康寿命とは・・・

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。



須賀川市健康づくり課