令和７年３月

大崎・栗原地域は野菜が豊富！

ちゃちゃっとレシピ

野菜を食べよう！かんたんベジプラス

～野菜が100gとれる簡単レシピ～

料理名：焼きネギとツナの卵とじ

野菜の量	調理時間
１００g	１０分

（一人当たり）

今回の「推し野菜」はコレ！

長ネギ

このレシピの「かんたん」ポイント

あまりがちな長ネギを使ったレシピです。長ネギ１本から緑色と白色、卵から黄色で、色鮮やかな１品になります。常備できるツナ缶を使っていて、旨味を加えてくれます。

長ネギを焼く時はあまり触らず焼き色をつけます。しっかりと火を入れて甘みを引き出すのがポイントです。

材料（２人分）	目安量	分量
長ネギ	２本	２００ｇ
ツナ缶	１缶	７０ｇ
卵	２個	１００ｇ
油		大さじ１
塩		少量
こしょう		小量

作り方

①長ネギは３㎝の長さに切る。

②フライパンに油を入れて中火にかけ、長ネギに焼き色が付くまで、塩・こしょうを振り焼く。

③②にツナを入れ混ぜる。

④卵を溶き、③の上にかけ、蓋をして弱火で３分ほど焼く。

⑤お皿に盛る。

野菜は１日 350g 食べよう

野菜の摂取目標量は１日350g。食事に副菜を取り入れましょう！

大崎・栗原地域の野菜を食べよう

大崎・栗原は豊富な食材が揃う地域。旬の地場野菜を食べましょう！

今月のレシピ作成者　**栗原市食生活改善推進員協議会**

〈発行〉宮城県北部保健福祉事務所（大崎保健所）健康づくり支援班　TEL:0229-87-8010