

朝ごはんを食べよう！ 野菜も食べよう！

大学生の朝食事情

時間がない
準備や食事に時間をかけたくない

野菜が少ない朝食になりやすい

しかし...

1日に必要な野菜の量は
350g以上！



目安

☆生野菜なら両手で3杯

☆加熱野菜なら片手で3杯

朝食でも野菜を食べることが
350g達成のカギ！

昼食・夕食でも野菜をとる工夫

忙しい朝でも野菜のある朝食をパッと作れて
食べられる工夫をご紹介します！

★とろとろオクラ

調理時間
1分

1食あたり
150円

オクラ:100g 納豆:1パック
とろろ昆布:大さじ2

- ①オクラはヘタを除いて、薄く輪切りにする。(冷凍オクラを使うとさらに時短！)
- ②オクラを器に入れ、沸かしたお湯を注ぐ。
- ③お湯をきって納豆とタレ、とろろ昆布をのせて混ぜる。



★サラダサンド

調理時間
10分

1食あたり
150円

食パン:2枚 カット野菜:60g
かにかま:20g 砂糖:大さじ2/3
マヨネーズ:大さじ1

- ①マヨネーズを鍋に入れる。
- ②カット野菜とかにかまを炒め、砂糖を加える。
- ③パンを半分に切り、野菜を挟む。



「作ってみらんね！パッと朝食」より

惣菜・弁当の選び方

主食...ごはん、パン、麺

主菜...肉や魚など

副菜...野菜、きのこ類、海藻類、イモ類を中心にした主菜以外のおかず

副菜(野菜)が少ない場合

- ・具沢山のスープ
- ・お惣菜(切り干し大根の煮物、金平ごぼう等)
- ・野菜サラダなどを追加

主食
3

主菜1

副菜2

お弁当の理想バランス
⇒主食3:主菜1:副菜2

詳しくはこちらを
ご覧ください。



市販の冷凍野菜を利用

- ・オクラ ・アスパラガス
- ・ほうれん草 ・コーン
- ・ミックス野菜 ・ねぎ
- ・さといも ・ごぼう
- ・にんじん ・ブロッコリー
- ・かぼちゃ ・いんげん豆 など

～野菜を食べるコツ 冷凍保存～ 冷凍するポイント

- ①水分を十分にふき取る
- ②平らに保存する
- ③下調理後に粗熱をとる
- ④アルミのバットかラップの上からアルミホイルで包んで冷凍

冷凍に適さない野菜

- ・水分の多い野菜
- ・根菜類

冷凍に適した野菜

- ・葉物野菜

かぼちゃの冷凍保存方法

- ①傷む原因となる種とワタを取り除き、余分な水分をふき取る。
- ②用途に合わせてカットする。
- ③1回使用分ずつラップに包む。
- ④冷凍用密閉保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍。冷凍庫で約2週間保存可能。

☆凍ったまま加熱調理に使用

右のQRコードを読み取ってアンケートの回答にご協力ください。
長崎県大学生食育向上委員会 (担当:活水女子大学)

