

# マミーマートの Enjoy Life だより

2023年4月号 vol.73

## 「Enjoy Life」とは?

お客様に毎日の食生活を通じて、健康で充実した人生を楽しんでいただくことを目的としたマミーマート独自のコンセプトです。



朝からしっかり  
野菜補給



マミーマート

4月のテーマ

## 朝食でしっかり野菜を食べよう!



みなさん、毎日の食事で十分に野菜が摂られていますか?

野菜を無理なく摂るには朝食がカギとされています。

そこで、手軽に作れてしっかり野菜の摂れる朝食メニューをご紹介!

新生活が始まり忙しいこの時期こそ、栄養バランスの取れた朝ごはんを食べましょう♪



### 野菜の摂取量について

●野菜摂取量  
(20歳以上の男女)

目標 350g

↑ 約70gの差!

現状 280.5g

●野菜摂取量350g以上の人割合  
(20歳以上の男女)

男性  
30.1%

女性  
26.5%

●食事シーン別野菜の平均摂取量  
(20歳~69歳の男女)

朝食……52.9g

昼食……70.0g

夕食……157.2g

参考:「健康日本21(第二次)」の目標、国民健康・栄養調査(令和元年)(平成25年)

食事シーンごとにみると、朝食の野菜摂取量が最も少ない!

これ以上昼食や夕食の摂取量を増やして目標達成しようとすると大変…

### 朝食で野菜を摂るように意識してみましょう!



忙しい朝は野菜を摂るのが難しい…! お悩み別おすすめレシピ♪

お悩み①

食べるのに  
時間がかかる…

●さらっと素早く食べられるものにする  
(スムージーやスープなど)

●カサを減らし、短時間で野菜を  
しっかり摂れるようにする  
(スープ、レンジで蒸すなど)



カサが減るので  
野菜がたっぷり  
食べられる!

### 桜海老香る野菜たっぷりスープ

野菜摂取量  
70g!  
(1人あたり)

材料(1人分)

レタス ..... 40g  
ぶなしめじ ..... 20g  
スイートコーン ..... 10g  
桜海老 ..... 大さじ1/2  
水 ..... 200ml  
鶏ガラスープの素(顆粒) ..... 小さじ1  
ごま油 ..... 小さじ1/2

作り方

- レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、ぶなしめじは石づきを除いてばらす。
- 耐熱のスープカップ(または大きめのマグカップ)に①と残りの材料をすべて入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(500W)で3分加熱する。
- 軽く混ぜ合わせる。



- 香りが良いスープなので、食欲がない朝でも食べやすい!
- ごはんを入れ、卵やサラダチキンをプラスすれば、一品で栄養バランスバッチリ!



裏面にも、しっかり野菜の摂れるお手軽朝食レシピを紹介しています! ▶

忙しい朝は  
野菜を摂るのが難しい…! お悩み別おすすめレシピ♪



お悩み① 食べるのに時間がかかる…

片手でサッと  
食べやすい!

ポケットサンド ♫



材料(2人分)

- 食パン(4枚切り) … 1枚  
冷凍ほうれん草 … 120g  
ツナ ……………… 1缶  
A マヨネーズ … 大さじ1  
こしょう …………… 適量  
B 卵 ……………… 2個  
マヨネーズ … 大さじ1

作り方

- ボウルに解凍したほうれん草、ツナ、Aを入れ混ぜ合わせる。
- ボウルにBを入れ、卵をしっかりと溶く。
- フライパンを中火で熱し、②を入れしっかりと混ぜ合わせて、いり卵を作る。
- 食パンを半分に切り、真ん中に包丁で切り込みを入れる。  
包丁が貫通しないように、チチを1~2cm残して切る。
- 食パンの切り込みを入れたところに①と③を詰める。

Point

- ポケット型のサンドwichなので、下から具材がこぼれず、食べやすい!
- ラップで包めば、外出先でも食べられます。



お悩み②  
調理に  
時間がかかる…

包丁いらずで和えるだけ!  
いつもの朝食にプラス品

春キャベツとさば缶の梅肉和え



材料(3人分)

- 春キャベツ ……………… 300g  
さばの味噌煮 … 1/2缶(100g)  
※汁ごと使用  
梅干し ……………… 1個

作り方

- キャベツは食べやすい大きさに手でちぎる。  
梅干しは種を取り皮の部分は小さくちぎる。
- さばの味噌煮はさばの身を箸で軽くほぐしておく。
- ボウルに①と②をすべて入れて混ぜ合わせる。

- Point
- 味付け済みの缶詰を使用することで、調味料の準備・計量をする必要なし!
  - 春キャベツは葉が柔らかく簡単に手でちぎることが出来るため、包丁やまな板いらず!

野菜摂取量  
100g!  
(1人あたり)

調理時間  
約5分

野菜摂取量  
200g!  
※食事バランス  
ガイドに基づき  
計算

調理時間  
約5分

一品で栄養バランスOK!  
電子レンジだけで完成!

野菜たっぷりトマトリゾット



材料(1人分)

- 温かいごはん ……………… 170g  
トマトジュース ……………… 200ml  
(食塩不使用)  
冷凍ブロッコリー ……………… 100g  
ペーコン(ブロック) ……………… 50g  
コンソメ(顆粒) … 小さじ1と1/2  
粉チーズ ……………… 適量  
ブラックペッパー ……………… 少々

作り方

- ペーコンは拍子木切りにする。
- 耐熱容器に温かいごはん、トマトジュース、コンソメを入れ軽く混ぜ合わせる。
- 上に冷凍ブロッコリーと①をのせ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(500W)で2~3分加熱する。  
※残っている水分量が多い場合は、30秒ずつ追加で加熱する。
- ラップをはずし軽く混ぜ合わせ、粉チーズとブラックペッパーをふる。

Point

- 電子レンジ加熱のため、加熱中でも他のことが出来ます。
- トマトジュースを使って簡単に野菜を摂り入れられます。

この他にもおすすめレシピを  
マミーマート店内売場にご用意しております。  
是非ご覧ください。

マミーマートHPでも  
Enjoy Lifeだより配信中!  
バックナンバーもご覧いただけます。

