

1/2日分*の

野菜たっぷりおかず

トマトソースに卵を落として焼く「シャクシュカ」は中近東の料理。フライパンに野菜を入れて蒸し煮にするだけでできあがり！たんぱく質を手軽にとれる卵やハムを合わせた栄養バランスのよい一品です。朝ごはんにおすすめなほか、夜にはお酒のつまみにもなります。

料理：牧野 直子／管理栄養士・料理研究家
「家族みんなが楽しめる健康的で簡単なおいしいレシピを提案する」をモットーに活動中。『2品おかずで塩分一日6g生活』（女子栄養大学出版部）など、著書多数。

この1品で
野菜相当量
220g!



野菜のシャクシュカ

Recipe Card 1人分385kcal 塩分2.3g 調理時間15分

動画でも♪



材料 (2人分)

- 春キャベツ…大1枚(100g)→1cm四方に切る。
- 新たまねぎ…1/2個(100g)→1cm角に切る。
- にんにく…小1かけ→みじん切りにする。
- ハム…4枚→1cm四方に切る。
- オリーブ油…大さじ2
- カゴメ サルサ…1瓶(240g)
- 水…1/2カップ
- 卵…2個
- 粉チーズ…小さじ2
- 塩、粗びき黒こしょう…各少々
- バゲット…適量→食べやすく切る。

Vバック
ロースハム



作り方



1

直径20cmのフライパンにオリーブ油を弱火で熱し、にんにくを入れて炒める。香りが立ったら、たまねぎ、キャベツ、ハムを加えて中火でサッと炒め、ふたをして弱火で3~4分蒸し煮にする。



2

カゴメ サルサ、材料の水を加えてサッと混ぜ、塩で味をととのえ、中火で2分ほど炒める。



3

フツフツしたら、卵を割り入れてふたをして弱火で3~4分蒸し煮にする。卵がお好みのかたさになったら火を止め、粉チーズ、黒こしょうをふる。バゲットを添える。

パンをつけながら
食べるのがおすすめ！
ごはんにも合います。



サルサの辛みと
トマトのうまみで
塩分が少なめでも
おいしく感じられます。



今月のテーマ

春キャベツはやわらかくて蒸し煮がおすすめ!

ビタミンCや食物繊維、葉酸を含んでいるキャベツ。春キャベツは冬のものよりもやわらかく、火の通りもよいので加熱時間を短縮できます。キャベツをスナップエンドウやグリーンアスパラガス、ブロッコリー、カリフラワーなど季節の野菜に替えるのもおすすめです。



Close-up

野菜がたっぷり! トマトベースの野菜ディップ



カゴメ サルサ

トマト、赤・緑のピーマン、たまねぎ、ハラペーニョのざく切りがたっぷり入った野菜ディップ。手軽に野菜がとれるうえ、ノンオイル、ローカロリーだから何にでもプラスでき、料理の幅が広がります。トルティーヤチップスやタコスにつけるほか、チーズトーストやカレー、焼肉、豚しゃぶにかけるなど、気軽にお使いいただけます。

*店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。

*厚生労働省「健康日本21」では、成人1日あたりの野菜の摂取量として350g以上を目値としています。本企画は、食材や商品に含まれる野菜相当量(加工品も含む)も計算しています。