



栄養委員
おすすめ
レシピ

備北保健所新見栄養改善協議会（新見市栄養改善協議会）のすすめ

カラフルエッグ

簡単
朝食メニューに
おすすめです！



作り方

- ① ターサイ（青葉）は3cm幅に切る。じゃがいもはせん切りにして固めに茹でる。
- ② ベーコンは短冊切りにする。フライパンにベーコン・
①・ミックスベジタブルを入れて炒める。
- ③ グラタン皿に②を入れ、卵を割り入れて塩・こしょうを振り、オーブンで焼く。
※オーブントースターなら、約6～7分で焼けます。

ターサイなど色の濃い野菜（緑黄色野菜）には、カロテンやクロロフィルなど抗酸化作用を持つ栄養素・成分が多く含まれています。色々な種類の野菜を摂取して生活習慣病を予防しましょう。

材料（1人分）

卵 1個（60g）
ベーコン 10g
ミックスベジタブル 20g
じゃがいも 30g
ターサイ（青葉） 50g
塩 少々（0.5g）
こしょう 少々

1人分の栄養成分

エネルギー	176kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	10.3g
炭水化物	9.7g
食塩相当量	1.0g



40歳から75歳未満の国民健康保険に加入しているみなさん!!

特定健診を受診しましょう!!



「健康だから」「忙しいから」と健診を受けていないあなた！
健康だと思っても、気づかないうちに病気が進行している場合があります！

年に1度は必ず
健診を受けましょう！



詳細は、お住まいの市町村窓口へお問い合わせください
岡山県市町村・岡山県国民健康保険団体連合会