



「ラブベジ®」とは？

「Love(愛)」^{プラス}「Vegetable(野菜)」の造語です。

野菜がもっと好きになる

野菜摂取量向上プロジェクト！

1日の
野菜摂取目標

350g
以上

しかし
実際は…

日本人の
野菜摂取量

281g

令和元年国民
健康・栄養調査より

約**70g**
不足！

もっと野菜を
食べよう！！

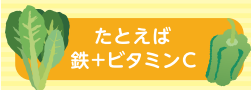
調理のメリット

野菜は加熱すると
かさが減る！



調理によって柔らかく
食べやすくなる♪

栄養素の吸収UPや
効率よく機能を発揮する
組み合わせも！



たとえば
鉄+ビタミンC
鉄はビタミンCと一緒に
摂ることで吸収UP♪

油と一緒に摂ることで
吸収がUPする栄養素も！



野菜に含まれるβ-カロテンなどは
脂溶性なので油と一緒に摂ること
で吸収UP♪

「野菜をもっととろうよ！」をスローガンに、国(厚生労働省健康日本21)が推奨する「野菜の摂取目標1日350g以上」の実践を応援する味の素株式会社のプロジェクトです。

こちらを
チェック！



「ラブベジ®」サイトでは、
野菜がおいしく食べられるメニューを紹介しています。

※野菜摂取量は、いも類、きのこ類、海藻類を除きます。 ※「ラブベジ®」は味の素株式会社の登録商標です。

AEON

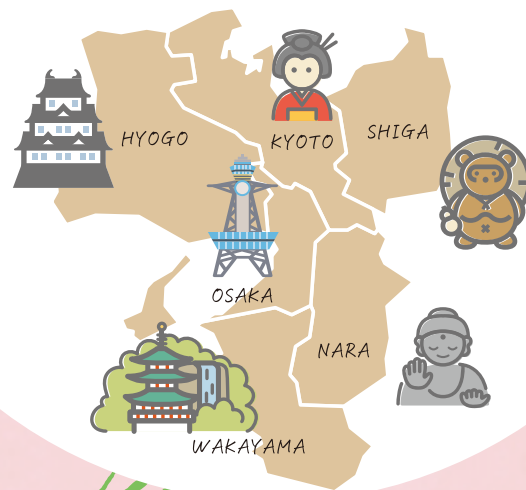


近畿の

旬の野菜を おいしく食べよう

レシピBOOK

加熱調理で量も栄養素もしっかり



Eat Well, Live Well.

Aji
AJINOMOTO



大阪府からのお知らせ

野菜たっぷり・適油・適塩で健康づくり
おいしい!ヘルシー!V.O.S.メニュー!



V.O.S.メニューとは、野菜・油・塩の基準を満たす主食とおかずを組み合わせたメニューです。飲食店や社員食堂、持ち帰り弁当等で、「V.O.S.メニュー」を推進しています。目印は、ロゴマークです!健康づくりのために日頃の食事にV.O.S.メニューを取り入れましょう!

「V.O.S.メニュー」のレシピや提供店舗の紹介はこちら



©2014 大阪府もずやん

兵庫県からのお知らせ

県民の皆さんへ心からのお願い
「毎日の食事に もう一皿 野菜料理を食べてほしいです」



兵庫県マスコット はばタン

1日の野菜の摂取目標量は350gです。野菜料理は、小皿1つ分が約70gなので、1日に5皿(350g)を目安に食べてほしいところですが、3皿以上食べている兵庫県民は3人に1人しかいません(R3年度ひょうご栄養・食生活実態調査)。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維等もたっぷり。

特に、季節の野菜は栄養価も高く、値段もお手頃です。サラダもおいしいですが、煮たり炒めたりすると、「かさ」が減り食べやすくなります。今よりもう一皿、野菜料理を食べて、毎日を元気に過ごしましょう。

食育リーフレットを葉めました



大阪市からのお知らせ

「やさしいTABE店」で野菜を食べよう!



平成27年に大阪府が実施した「大阪版健康栄養調査」では、若い世代ほど野菜摂取量が少なく、外食の頻度が高いほど野菜摂取量が少ないという結果が出ています。そのため、大阪市では自然に野菜をたくさん食べられる環境づくりの一環として「やさしいTABE店事業」をスタートし、野菜たっぷりメニューのある飲食店等を「やさしいTABE店」として登録しています。

クックパッド公式キッチン【大阪市たべやんレシピ】
かんたん野菜レシピものっています!ぜひ、お料理作りの参考にしてください。



神戸市からのお知らせ

おうち時間やいつもの食事に野菜をプラス!
新鮮で美味しい神戸産の野菜を食べよう!

食でつながろう!笑顔と健康



都市と農村が近い神戸市では近郊農業が盛んで、多くの野菜が生産されています。スーパーや商店、ファーマーズマーケットなどで神戸産の野菜に触れ合うことができます。収穫体験など食のイベントもたくさんあります。

神戸の新鮮な野菜を食べてみませんか?

神戸市の食育サイト
「こうべ食フシ!」



近畿の

旬の野菜をおいしく食べよう MESSAGE



京都府からのお知らせ

第4次京都府食育推進計画では、京野菜など、京都ならではの食材・食文化を発信し、楽しい食育を推進します。



京都府 まゆまろ



綾部市(株)農夢
代表取締役 白波瀬清孝さん

京都府には、豊かな自然の中で育まれたおいしい食材がたくさんあります。

京野菜の一つ、京みず菜は茎が細く、繊維質が残りにくいので、生で食べてもおいしいのが特長です。サラダはもちろんのこと、洋食に添えると彩りも良く、幅広く活用いただけます。旬の野菜を味わい、楽しく主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとりましょう

京みず菜などの京野菜レシピや「食のみらい宣言・実践活動コンクール」募集のお知らせは、こちらから！



滋賀県からのお知らせ

“健康長寿 滋賀県！”

あなたと家族の健康に、「滋賀野菜」のある暮らし。

健康
しが
みんなでつくる！



写真：
SHIHO(滋賀国際親善大使)
SHIHOさんのご紹介：
shiho_style(Instagram)

健康暮らし 滋賀野菜
本県は、全国平均寿命ランキング男性第1位、女性第4位※1となりました。毎日の健康づくりにはバランスの良い食生活を基本に野菜をしっかりと食べていただくことが大切です。県民の野菜摂取量は、平均282.7g※2で目標の350gまで「プラス一皿」です。本県では県産野菜をたっぷり使ったメニューを「滋賀めし」と名付け、毎年、「滋賀めし」をテーマとしたレシピコンテストや飲食店フェアを開催しています。是非ご家庭でも「滋賀めし」にチャレンジしてみてください！

※1：厚生労働省「平成27年都道府県別生命表の概況」
※2：平成27年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査

県産野菜など県産食材を使ったレシピは、クックパッド「滋賀県公式キッチン」に掲載中！



京都市からのお知らせ

そうだ、野菜とろう！

～新鮮な地元野菜をおいしく食べよう～



おいしい野菜が食べたいときに忘れてはいけないのが「旬」の時期です。「旬」とは、その食材が最もよくとれる時期をいい、味がよく、蓄える栄養もぐっと上がります。京都市内では旬の野菜をはじめとした農産物を購入できる場所がたくさんあります。地元野菜を食べて、元気な毎日を過ごしましょう。

京都市の農産物が色々わかるサイト「KYOTO Vege Style」はこちら



奈良県からのお知らせ

あなたも、私も、みんなで
やさしおベジ増し宣言！



やさしおベジ増し宣言
●奈良県

奈良県では、主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上とることを基本に、身体にやさしい塩(しお)加減で野菜(ベジタブル)を増した食生活を実践することを「やさしおベジ増し宣言」と名付けています。一人でも多くの方に、「やさしおベジ増し宣言」していただき、健康寿命日本一を目指します！

県民のみなさまの「やさしおベジ増し宣言」はこちら



近畿の旬の野菜をおいしく食べよう MESSAGE



和歌山県からのお知らせ

健康長寿日本一をめざして

野菜には、ビタミンやミネラルなど健康維持に役立つ栄養が含まれています。健康長寿の長野県は、最も1日当たりの野菜摂取量が多く、本県より約100gも多く食べています。そこで、本県では、「野菜もう一皿運動」を推奨しています。健康によいとされる目標の350gは、両手いっぱい量が目安です。そして、色とりどりの野菜を食べるようにしてください。これからの季節は野菜が豊富です。生野菜だけでなく加熱すると食べやすいかもしれません。



イオンからのお知らせ

イオンアグリ創造は兵庫県三木里脇市の他に全国19カ所で農場を運営しています！



「イオン三木里脇農場」

グローバルGAP（信頼できる農家で育てられた農産物の証）を取得し、安全・安心な野菜や果物を栽培中。オーガニック野菜の栽培にも力を入れています。農場内にはキャンプ場があり、収穫体験を楽しんで頂けます。新鮮で美味しい野菜をお楽しみ下さい！

イオン農場のInstagramを開設しています。ぜひチェックしてください。



天候、諸事情により品揃えをしない場合がございます

フライパンひとつで簡単！

鶏肉とカラフル野菜の中華煮風

パプリカやアスパラに含まれるビタミンCは、抗酸化作用を持ち、抵抗力を高めます。

野菜摂取量(1人分あたり):190g 調理時間:15分

材料 (2人分)

- 鶏もも肉…200g ●パプリカ(赤)…1/2個(80g)
- なす…2個(160g) ●グリーンアスパラガス…2本(40g)
- 玉ねぎ…1/2個(100g) ●大黒本しめじ…100g

【A】●トマトケチャップ…大さじ2・1/2

- しょうゆ…大さじ2 ●酢…大さじ2 ●砂糖…大さじ2
- トッピング「片栗粉」…小さじ2
- 「丸鶏がらスープ」…小さじ2

●トッピングベストプライス「サラダ油」…大さじ1・1/3

作り方

- 1 鶏肉、なす、パプリカ、アスパラはひと口大に切る。玉ねぎは薄切りにし、しめじはタテ6〜8等分に切る。
- 2 フライパンに油大さじ1/3を熱し、①の鶏肉を皮目から入れて焼き、焼き色が付いたら裏返して火を通し、いったん取り出す。
- 3 フライパンをキッチンペーパーなどで拭き、油大さじ1を入れて熱し、①のなす・パプリカ・アスパラ・玉ねぎ・しめじを加えて炒める。野菜に火が通ったら、②の鶏肉を戻し入れ、【A】を加えてひと煮立ちさせ、とろみをつける。



詳しくはこちら



豚肉・しめじ・小松菜のオイスターソース炒め

野菜摂取量(1人分あたり):75g 調理時間:10分

材料 (2人分)

- 豚こま切れ肉…200g
- 【A】●トッピング「片栗粉」…大さじ1/2
- 「瀬戸のほんじお」…少々 ●こしょう…少々
- 大黒本しめじ…100g ●小松菜…150g
- 【B】●「Cook Do」オイスターソース…大さじ1
- 酒…大さじ1
- 「丸鶏がらスープ」…小さじ1/3
- トッピングベストプライス「純正ごま油」…小さじ1

小松菜に含まれる鉄は、ビタミンCと一緒に摂ることで吸収率がアップします。

作り方

- 1 豚肉は【A】をもみ込む。しめじはタテ6〜8等分に切り、小松菜は4cm長さに切る。
- 2 フライパンにごま油を熱し、①の豚肉をほぐしながら炒める。
- 3 肉の色が変わってきたら、①のしめじ・小松菜を加えて【B】で調味し、小松菜がしんなりしたら火を止める。



詳しくはこちら



暑い日は直火なし！



なすボートのチーズ蒸し

野菜摂取量(1人分あたり):135g

調理時間:15分

材料 (2人分)

- なす・正味…1個(80g) ●ミニトマト・正味…6個(60g)
- 玉ねぎ・正味…1/4個(50g)
- ズッキーニ・正味…1/4本(50g)

【A】●「Cook Do」香味ペースト…12cm(8.5g)

●「ピュアセレクト」コクラム65%カロリーカット…大さじ1/2

●こしょう…少々

●シュレッドチーズ…30g ●パセリ・好みで…適量

作り方

- 1 なすはガクを取り、タテ半分切って中身をくり抜き、器を作る。くり抜いたなすの中身、ミニトマト2個、玉ねぎ、ズッキーニは5mm角に切る。
- 2 耐熱ボウルに①のなすの中身・玉ねぎ・ズッキーニ、チーズ15gを入れて混ぜ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
- 3 いったん取り出し、【A】を加えて混ぜ、ラップをせずに、再び電子レンジで2分加熱し、さらに①の5mm角に切ったミニトマトを加えて1分加熱する。
- 4 耐熱皿に①のなすの器をのせ、くり抜いた部分に③を均等に入れ、残りのチーズを等分に散らし、ふんわりとラップをかけて電子レンジで2分加熱する。
- 5 器に盛り、残りのミニトマト、パセリを添える。

ズッキーニに含まれるビタミンKは、骨の形成を助けるので、カルシウムたっぷりのチーズと相性がぴったりです。



詳しくはこちら



麻婆トマトリゾット

野菜摂取量(1人分あたり):151g

調理時間:15分

(時間外を除く)

材料 (2人分)

- 米…1合 ●豚ロースしゃぶしゃぶ肉…100g
- トマト…1個(200g) ●大黒本しめじ…50g
- にんじん…50g ●ごぼう…40g
- 長ねぎ…30g ●温泉卵…2個

【A】●「Cook Do」四川式麻婆豆腐用3~4人前…1箱
●水…100ml

●みつば…6本(6g) ●粉チーズ…少々

大黒本しめじ(しめじ)に含まれる食物繊維は、腸内環境を整えます。

*お米はすぐに炊飯すると少し固めに、1時間ほど水に浸漬するとやわらかく仕上がります。

作り方

- 1 米は洗ってザルに上げる。豚肉は食べやすい大きさに切り、しめじはタテ6~8等分に切る。にんじんは3cm長さの細切りにし、ごぼうはささがきにして水にさらす。ねぎは小口切りにし、みつばは2cm長さに切る。
- 2 炊飯器に①の米、【A】を入れてサッと混ぜ、真ん中にトマトをのせる。①の豚肉をトマトのまわりに広げておき、その上に①のしめじ・にんじん・ごぼう・ねぎをのせて炊く(時間外)。
- 3 炊き上がったら全体をよく混ぜ、器に盛る。温泉卵をのせ、①のみつばを散らし、粉チーズをふる。

詳しくはこちら



ごはんもおかずも一皿で完結♪



キャベツと玉ねぎ、豚肉のオイスター丼

野菜摂取量(1人分あたり):109g

調理時間:20分

材料 (2人分)

- 豚ロースしょうが焼き用肉…150g
- 【A】●しょうゆ…小さじ1/3 ●こしょう…少々
- 「瀬戸のぼんじお」…少々
- キャベツ…140g ●玉ねぎ…100g ●大黒本しめじ…100g
- 【B】●水…大さじ2 ●「丸鶏がらスープ」…小さじ1/3
- 酒…大さじ1 ●しょうゆ…大さじ1
- 「Cook Do」オイスターソース…大さじ1/2
- トッピング「片栗粉」…小さじ1
- 「AJINOMOTO」大豆の油健康プラス…大さじ2
- ご飯・茶碗、大…2杯分(280g)
- 小ねぎの小口切り…適量



玉ねぎに含まれるアリシンは、エネルギー作りに必要なビタミンB1の吸収を高めます。スタミナ食材である豚肉と相性がピッタリです。

作り方

- 1 豚肉は3cm幅に切り、【A】で下味をつけておく。
- 2 キャベツはザク切りにし、玉ねぎはくし形に切る。しめじはタテ6~8等分に切る。
- 3 フライパンに油を熱し、①の豚肉、②のキャベツ・玉ねぎ・しめじの順に炒め、【B】を加え、炒め合わせる。
- 4 丼にご飯をよそい、③を盛り、小ねぎを散らす。

詳しくはこちら



野菜たっぷり中華風味噌チャーハン

野菜摂取量(1人分あたり):190g

調理時間:25分

材料 (4人分)

- ご飯…640g ●豚ひき肉…140g
- 小松菜…1/2束(150g) ●玉ねぎ…1/2個(100g)
- にんじん…1/2本(75g) ●ピーマン…1個(35g)
- 大黒本しめじ…50g

【A】●「Cook Do」回鍋肉用3~4人前…1箱
●「Cook Do」香味ペースト…6cm(4g)

●レタス…8枚(240g) ●トマト…1個(200g)

*お好みでレタスに包んでお召し上がりください。

小松菜に含まれる鉄は、ビタミンCと一緒に摂ることで吸収率がアップします。

作り方

- 1 小松菜、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじは粗みじん切りにする。トマトはくし形切りにする。
- 2 フッ素樹脂加工のフライパンを熱し、ひき肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、①の小松菜・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・しめじを加えて炒め、食材に火が通ったら、ご飯、【A】を加えて炒め合わせる。
- 3 器に盛り、レタス、①のトマトを添える。

詳しくはこちら



ごはんやパンと相性◎

豚肉のたっぷりしょうが巻き

九条ねぎ(青ねぎ)に含まれるβ-カロテンは、油と一緒に調理すると吸収率が良くなります。

野菜摂取量(1人分あたり):87g

調理時間:15分

材料 (2人分)

- 豚薄切り肉…6枚(150g)
- しょうゆ…大さじ1/2
- 新しょうがのせん切り・大…1かけ分(20g)
- トッピング「片栗粉」…大さじ1
- 九条ねぎ(青ねぎ)・正味…50g
- パプリカ(赤)・正味…100g
- えのきだけ…1/2袋(50g)
- 【A】●しょうゆ…大さじ1
- 水…大さじ1
- 砂糖…大さじ1/2
- 「ほんだし」…小さじ1/2
- 新しょうがのすりおろし…小さじ1
- トッピングベストプライス「純正ごま油」…大さじ1



作り方

- 1 えのきは6等分にほぐす。ねぎは3cm長さに切り、パプリカは4つ割りにし、1cm幅に切る。【A】は混ぜ合わせておく。
- 2 豚肉を広げてしょうゆを手の平でたくようにしてなじませる。しょうが、①のえのきをせて巻き、手で握るようにしてなじませ、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにごま油を熱し、②の豚肉を入れ、フタをしてこんがり焼く。①のパプリカを加えて油がなじんだら、【A】を加えて煮からめる。最後に①のねぎを加えてサッと炒める。好みで七味をふる。



詳しくはこちら



野菜たっぷり!こだわりメニュー

麻婆かぼちゃカレー×スタミナ生姜焼き

野菜摂取量(1人分あたり):224g

調理時間:20分

材料 (4人分)

- 【a】麻婆かぼちゃカレー ●かぼちゃ・スライス…300g
- ツナ油漬缶…1缶(80g)
- カットマト缶…1缶(400g)
- カレー粉…大さじ2
- 「Cook Do」麻婆茄子用3~4人前…1箱
- 【b】スタミナ生姜焼き ●豚ロース薄切り肉…300g
- 玉ねぎ…1個(200g)
- 九条ねぎ(青ねぎ)…30g
- 【A】●おろししょうが(チューブ)…小さじ2
- しょうゆ…大さじ2
- みりん…大さじ2
- 「丸鶏がらスープ」…小さじ1
- 【共通する食材】●ご飯…600g
- トッピングベストプライス「サラダ油」…大さじ1



九条ねぎ(青ねぎ)に含まれるβ-カロテンは、油と一緒に調理すると吸収率が良くなります。

作り方

【下ごしらえ】

- 1 玉ねぎは1cm幅のくし形切りに、ねぎは4cm長さに切る。かぼちゃと豚肉はひと口大に切る。ホットプレートは高温で温め油をひく。

【ホットプレート調理】

- 2 【a】①のホットプレートの片面に①のかぼちゃを入れて両面焼く。
- 【b】①のホットプレートの空いている片面に①の豚肉を炒める。
- 3 【b】①の玉ねぎ・ねぎをのせる。
- 4 ホットプレートにフタをして2分蒸し焼きにする。
- 5 【a】ツナは油をきらずに加え、カットマト、カレー粉、「Cook Do」を加えて混ぜ合わせる。【b】合わせた【A】を加えて混ぜ合わせる。
- 6 ホットプレートの具材をそれぞれ端に寄せて中央をあげ、ご飯を加えて土手を作る。

*ホットプレートは、高温で十分に温めてから調理をしてください。
*ご飯は、食べ進めながらホットプレートに適量ずつ加えてお召し上がりください。
*生姜焼きとご飯の間に「ポテトサラダ」を加えてもおいしくお召し上がりいただけます。



詳しくはこちら



ベーコンのミルクコンソメスープ

野菜摂取量(1人分あたり):155g

調理時間:10分

材料 (2人分)

- ベーコンスライス…1/2枚(10g)
- 玉ねぎ…120g
- にんじん…1本(150g)
- 小松菜…60g
- 【A】●水…200ml
- 「味の素KKコンソメ」固形タイプ…1個
- 牛乳…200ml
- 「瀬戸のほんじお」…少々
- こしょう…少々
- トッピングベストプライス「サラダ油」…小さじ2

作り方

- 1 ベーコンは1cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにし、にんじんはひと口大の乱切りにする。小松菜は3cm幅に切る。
- 2 鍋に油を熱し、①のベーコン・玉ねぎを入れて炒め、玉ねぎが透き通ったら、①のにんじんを加えて炒め合わせる。
- 3 【A】を加えて煮立ったら、弱火で5分ほど煮る。
- 4 ①の小松菜、牛乳を加えて沸騰直前に火を止め、塩・こしょうで味を調える。

詳しくはこちら



小松菜・にんじんに多く含まれるβ-カロテンは、油と一緒に調理すると吸収率が良くなります。



茄子餃子

なすに含まれるアントシアニンは鮮やかな紫色で抗酸化作用があります。油で炒めてコーティングすると流出を防いで余すことなく食べられます。

野菜摂取量(1人分あたり):164g

調理時間:25分

材料 (2人分)

- なす…3個(240g)
- 豚ひき肉…100g
- キャベツ…2枚(100g)
- 青じそ・みじん切り…10枚分(10g)
- 「Cook Do」香味ペースト…12cm(8.5g)
- トッピング「片栗粉」…適量
- 青じそ…2枚(2g)
- トッピングベストプライス「純正ごま油」…小さじ2

*お好みで酢、しょうゆ、ラー油などをつけてお召し上がりください。



- 1 なすはタテ5mm幅に切って、水にさらして水気をきり、耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で50秒ほど加熱して冷ます。
- 2 キャベツはみじん切りにして耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジで1分30秒〜2分30秒ほど、しんなりするまで加熱し、水気をしぼる。
- 3 ビニール袋にひき肉、「香味ペースト」を入れ、袋の上からよくこね、②のキャベツ、みじん切りにしたそを加えて、全体をよく混ぜ合わせて、タネを作る。
- 4 ①のなすの水気を拭き取り、片面に片栗粉を薄くふり、③のタネを等分にして半分折る。
- 5 フライパンにごま油を熱し、④を並べて焼き、焼き色がついたら、裏返し、フタをして弱火にし、火が通るまで蒸し焼きにする。
- 6 器にしそを敷き、⑤を盛る。

詳しくはこちら

