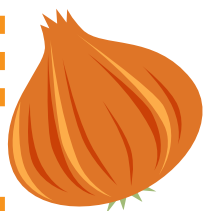


イオンリテール(株)近畿カンパニー(株)ダイエー近畿(株)光洋 3社合同企画&味の素(株)



# 近畿の旬の野菜を おいしく食べよう

## レシピBOOK



栄養素もしっかり!  
加熱調理で量も

Eat Well. Live Well.

**Aj**  
AJINOMOTO

# 近畿の野菜をおいし

## 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、持ち帰り弁当等で推進しています。日頃の食事にV.O.S.メニューを取り入れましょう!



©2014 大阪府もずやん

「V.O.S.メニュー」  
レシピ等ははこちら



## 兵庫県からのお知らせ



### 毎日の食事に 野菜料理をプラス1!

兵庫県では野菜料理を1日5皿(=350g)を目標としています。県民(20歳以上)の習慣的な野菜摂取量は男女ともに2皿が最多で、あと3皿足りていません。兵庫県の野菜を食べて、毎日を元気に過ごしましょう。

食育リーフレットを  
集めました



兵庫県マスコット はばタン



## 大阪市からのお知らせ



### 「やさしいTABE店」で 野菜を食べよう!



大阪市では食環境づくりの一環として野菜をたくさん食べられる「やさしいTABE店」の登録事業を行っています。

「やさしいTABE店」  
について  
詳しくはこちら



「やさしいTABE店」  
Instagramはこちら



## 神戸市からのお知らせ

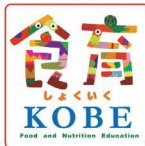


### いつもの食事に野菜をプラス! 新鮮で美味しい 神戸産の野菜を食べよう!

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。

神戸の新鮮な野菜を食べてみませんか?

食でつながろう! 笑顔と健康



# く食べようメッセージ

## 京都府からのお知らせ



**京野菜など、京都ならではの食材をおいしく食べることで、楽しく食文化を守りましょう。**

京都府には、京みず菜、九条ねぎなど豊かな自然の中で育まれた旬の野菜がたくさん！季節を味わい、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。



京都府広報監まゆまる

きょうと食育情報は  
こちら！  
レシピ動画も公開中



## 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。「そうだ、野菜とろう！」を合言葉に、地元の旬野菜を食べて、元気な毎日を過ごしましょう。

旬の野菜レシピは  
「京・食ねっの」  
「レシピ」から



## 滋賀県からのお知らせ



**「滋賀野菜」で食卓に彩りをプラス  
塩分を増やさずにもっと野菜を！**

滋賀県は、全国トップクラスの健康長寿県です。(平均寿命:男性第1位、女性第2位※厚生労働省「令和2年都道府県別生命表」) 毎日の健康づくりにはバランスの良い食生活が大切です。不足しがちな野菜をたくさん摂り、毎日元気に過ごしましょう。

滋賀県産野菜をたくさん  
使ったレシピはこちらから！

健康  
みんなでつくろう！  
しが



## 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！**

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。「やさしおベジ増し宣言」して、毎日を元気に過ごしましょう！

やさしおベジ増しレシピは  
こちらから



やさしおベジ増し宣言  
奈良県



## 和歌山県からのお知らせ



### 健康長寿日本一をめざして

健康によいとされる野菜の摂取量は、1日350gです。しかし、和歌山県は平均252.3gと約100g足りない状況です。そこで和歌山県では「野菜もう一皿運動」を推進しています。野菜350gは両手いっぱいの方が目安。生野菜だけでなく加熱するとカサが減り食べやすいですよ。



## 味の素(株)からのお知らせ

### 無駄なく簡単に！ ～おいしく野菜を使い切ろう！～

使い切れなかった野菜が冷蔵庫に残っていることはありませんか？

そこで、白菜や大根などの野菜をまるごと使い切るレシピを多数ご紹介！

葉や皮、芯の部分も工夫次第で食べられます。少しの工夫でおいしく楽しく、フードロス削減しましょう！

野菜使い切りレシピを掲載中！ぜひチェックしてください！



捨てたもんじゃない！  
TOO GOOD TO WASTE



包む手間がかからない餃子で、見た目にもインパクト抜群なお鍋！

## 包まない餃子鍋

調理時間 20分

野菜摂取量  
105g  
(1人分あたり)

### 材料(4人分)

餃子の皮	20枚
大根・正味	200g
合いびき肉	100g
キャベツ	200g
にら	1/2束(50g)
しょうがのすりおろし	小さじ1
A 「鍋キューブ®」鶏だし・うま塩	4個
水	720ml
ラー油・好みで	適量



### 作り方

- ① 大根はスライサーで輪切りにする。キャベツは2cm角に切り、にらは2cm幅に切る。
- ② ポウルに①のキャベツ・にら、ひき肉、しょうがを入れて軽く混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に①の大根2〜3枚、餃子の皮を交互に鍋肌に並べながら置き、②を真ん中にのせる。
- ④ Aを加えて火にかけ、沸騰したら弱火にし、フタをして具材に火が通るまで5分ほど煮る。好みでラー油をかける。



「Cook Do®」回鍋肉を使った具だくさんのおにぎりメニュー♪

## 具リッチ回鍋肉おにぎり

🕒 調理時間 20分

野菜摂取量  
**75g**  
(1個あたり)



### 材料 (6個分)

ご飯・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6杯(茶碗)  
いり白ごま・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ6  
にんじん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2本(75g)  
焼きのり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6枚  
【回鍋肉】  
豚バラ薄切り肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g  
キャベツ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/4個(300g)  
ピーマン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個(40g)  
長ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2本(40g)  
「Cook Do®」回鍋肉用3〜4人前・・・・・・・・・・1箱  
「AJINOMOTO®」サラダ油・・・・・・・・・・・・大さじ2

### 作り方

- ① 豚肉は5cm幅に切る。キャベツはひと口のザク切りにする。ピーマンは種を取り、乱切りにする。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。にんじんは薄切りにしてラップで包み、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
- ② フライパンに油大さじ1を熱し、①のキャベツ・ピーマンの半量を強火で炒め、皿にとる。残りの半量も同様に炒め、皿にとる。
- ③ フライパンを熱し、①の豚肉・ねぎを入れて中火で炒め、肉に焼き色がついたらいったん火を止め、「Cook Do®」を加え、再び中火で炒めて、豚肉によくからませる。②のキャベツ・ピーマンを戻し入れ、炒め合わせ、回鍋肉を作る。
- ④ ラップを広げ、のり1枚をのせて、ご飯茶碗1/2杯分を四角形に広げる。ごま小さじ1/2をふり、③の回鍋肉のキャベツ・豚肉・ピーマンをそれぞれ1/6量を順にのせ、①のにんじんを2〜3枚のせる。
- ⑤ ごま小さじ1/2をふり、ご飯茶碗1/2杯分を具を覆うように広げてのせ、のりの四隅を中央に向かって重なるように折りたたみ、ラップで包んで形を整える。同様にあと5個作る。
- ⑥ しばらくおいてのりがなじんだら、ヨコ半分に切る。

\*長時間の常温保存をなさらずに、早めにお召し上がりください。



濃厚な白湯スープが野菜と相性ぴったり。ゆずこしょうがアクセント♪

## 鶏と水菜の柚子白湯鍋

🕒 調理時間 25分

野菜摂取量  
**118g**  
(1人あたり)



### 材料 (4人分)

鶏むね肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1枚(180g)  
白菜・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・250g  
水菜・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1束(200g)  
えのきだけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1袋(100g)  
油揚げ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2枚  
にんじん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/3本(50g)  
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4カップ  
A 「鍋キューブ®」濃厚白湯・・・・・・・・・・・・4個  
ゆずこしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

### 作り方

- ① 鶏肉はそぎ切りにする。白菜はザク切りにし、水菜は4cm長さに切る。えのきだけは長さを半分に切り、油揚げは4等分に切る。にんじんは薄い輪切りにする。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら①の鶏肉・白菜・水菜・えのきだけ・油揚げ・にんじんを加えて煮る。火が通ったらゆずこしょうを溶き入れる。



みんな喜ぶすき煮風の味つけ☆ シャキシャキ水菜がアクセント!

## フライパンで! 鶏肉のすき煮風

🕒 調理時間 10分

野菜摂取量  
**133g**  
(1人分あたり)



### 材料(2人分)

鶏もも肉・から揚げ用・・・・・・・・・・・・・200g  
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2個(100g)  
しめじ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2パック(50g)  
水菜・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1束(200g)  
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1・1/2カップ  
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1・1/2  
A 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1  
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1  
「ほんだし®」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1  
しょうがのすりおろし・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/4

### 作り方

- ① 鶏肉は半分に切る。玉ねぎは薄切りにし、しめじは小房に分ける。水菜は5cm長さに切る。
- ② フライパンを熱し、①の鶏肉の皮目を下にして入れ、①の玉ねぎ・しめじ、Aを加えて煮る。
- ③ 肉に火が通ったら、しょうが、①の水菜を加えてサッと煮る。



「香味ペースト®」で味決まる! なすとしらすの相性も抜群♪

## しらすとなすのチャーハン

🕒 調理時間 10分

野菜摂取量  
**77g**  
(1人分あたり)



### 材料(2人分)

ご飯・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・400g  
なす・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個(160g)  
溶き卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個分  
しらす干し・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20g  
A いらり白ごま・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2  
「Cook Do® 香味ペースト®」・・・・・・・・・・・・・24cm(17g)  
「AJINOMOTO® ごま油好きの純正ごま油」・・・・大さじ3  
小ねぎの小口切り・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10g

### 作り方

- ① なすは1cm角に切る。
- ② フライパンにごま油大さじ1を熱し、①のなすを炒め、しんなりしたら、いったん皿にとる。
- ③ 同じフライパンにごま油大さじ2を熱し、溶き卵、ご飯の順に入れてよく炒める。  
Aを加え、②のなすを戻し入れてさらに炒め合わせる。
- ④ 器に盛り、小ねぎを散らす。



オイマヨ炒めの具材のうま味がご飯にしみこんだ、絶品丼

## カラフル野菜のオイマヨサラダ丼

🕒 調理時間 15分

野菜摂取量  
**84g**  
(1人分あたり)



### 材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし)・・・1・1/2枚  
酒・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2  
片栗粉・・・・・・・・・・・・・大さじ1  
なす・・・・・・・・・・・・・・1個(80g)  
赤ピーマン・・・・・・・・・・1個(35g)  
オクラ・・・・・・・・・・・・・4本(40g)

「AJINOMOTO®」  
ごま油好きの純正ごま油」  
・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2  
ご飯・・・・・・・・・・・・・・2杯(茶碗)  
レタス・・・・・・・・・・・・・・1枚(30g)  
温泉卵・・・・・・・・・・・・・・2個

A

「ビュアセレクト®」  
マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ1  
「Cook Do®」オイスターソース  
・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2  
酒・・・・・・・・・・・・・・小さじ1  
みりん・・・・・・・・・・・・小さじ1  
「丸鶏がらスープ™」  
・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

### 作り方

- 鶏肉はひと口大のそぎ切りにして、酒をかけ、片栗粉をまぶす。  
なすは2cm幅の半月切りにして、赤ピーマン、オクラはひと口大に切る。  
レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- フライパンにごま油を熱し、①の鶏肉を入れ、焼き色がつくまで炒める。  
①のなす・赤ピーマン・オクラを加えて炒め、Aを加えてからめ合わせ、火を止める。
- 器にご飯を盛り、①のレタスを敷き、②を彩りよくのせ、真ん中に温泉卵を落とす。



旬の野菜やきのこのおいしさがギュッとつまんだ、食べ応え◎の簡単スープ★

## チキンときのこのおかずスープ

🕒 調理時間 20分

野菜摂取量  
**83g**  
(1人分あたり)



### 材料(6杯分)

鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・2枚(500g)  
しめじ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1パック(100g)  
しいたけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・8枚  
大根・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/3本(400g)  
小松菜・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/4束(100g)  
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・6カップ

A 「味の素KKコンソメ」固形タイプ  
・・・・・・・・・・・・・・・・・・4個  
(または顆粒タイプ大さじ3)  
こしょう・好みで・・・・・・・・・・少々

### 作り方

- 鶏肉は4cm角に切る。しめじは小房に分け、しいたけは斜め半分に切る。  
大根は2cm角に切り、小松菜は3cm長さに切る。
- 鍋に油少々(分量外)を熱し、①の鶏肉の表面に焼き色をつける。
- Aを加え、煮立ったらアクを取り、①のしめじ・しいたけ・大根を加え、  
具材に火が通るまで15分ほど煮る。①の小松菜を加えてひと煮立させます。
- 器に盛り、好みでこしょうをふる。

\*残ったスープは粗熱を取って冷蔵庫で保存し、なるべく早くお召し上がりください。





# 野菜がもっと好きになる

## 野菜摂取量向上プロジェクト!

※「ラブベジ®」は味の素KKの登録商標です。



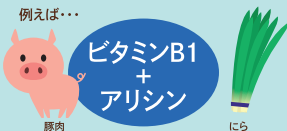
### 調理のメリット

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♪

栄養素の吸収率UPや  
効率よく機能を発揮する  
組み合わせも!



ビタミンB1はアリシンと  
一緒に摂ることで吸収率UP!

※ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるのを助けます

油と一緒に調理することで  
吸収率がUPする栄養素も!

例えば…



赤ピーマンに含まれる  
β-カロテンは油で炒めることで  
吸収率UP!

※β-カロテンは体の中でビタミンAに変化します。

### 「ラブベジ®」とは?

「Love(愛) + 「Vegetable(野菜)」の造語です。

「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とのプロジェクトです。旬の野菜をふんだんに使い、「調理」で野菜の魅力や栄養素を引き出した野菜がおいしいレシピ・献立で、野菜に興味を持ち、好きになることで、たくさん野菜を摂取できることを目指しています。時短調理や使い切りにも工夫をしています。