



東京北区 マイベジ プロジェクト



味の素 株式会社 ラブベジ®

東京北区マイベジプロジェクトとは

「毎食、自分らしく、野菜をプラス」をテーマに、区民の皆さまのライフスタイルにあわせて積極的に野菜をとり、食事の栄養バランスを整えることができるよう応援するためのプロジェクトです。野菜を使った簡単でおいしいレシピをご紹介します。

味の素株式会社ラブベジ®とは

「野菜をもっととろうよ!」をスローガンに、「野菜の摂取目標1日350g以上※」の実践を応援するプロジェクトです。旬の野菜をふんだんに使い、「調理」でその魅力や栄養素を引き出したおいしいレシピで、野菜に興味を持ち、好きになることで、たくさん摂取できることを目指しています。

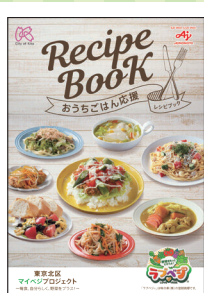
※国(厚生労働省「健康日本21」)が推奨

2020年～2024年 コラボレシピブックデータ

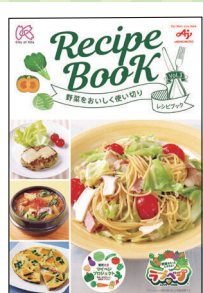
Vol.1



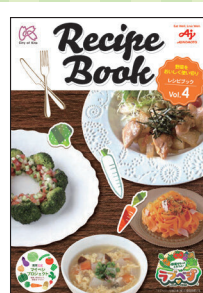
Vol.2



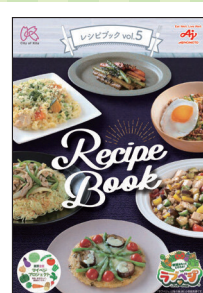
Vol.3



Vol.4



Vol.5



各レシピブックのテーマ

Vol.1 「簡単&おいしい野菜メニュー」

Vol.2 「おうちごはん応援」…「ワンプレートごはん」「具たくさん汁物」「レンジで簡単調理」

Vol.3 「野菜をおいしく使い切り」…キャベツ、かぼちゃ、小松菜のレシピ

Vol.4 「野菜をおいしく使い切り②」…ブロッコリー、にんじん、大根のレシピ

Vol.5 「渋沢栄一イメージレシピ」「健康政策課おすすめレシピ」「味の素(株)おすすめレシピ」

裏面に
レシピが
あります!

レシピブックに掲載されている QRコードレシピを一覧でご紹介!!

Vol.1

レンジで簡単!ポテトサラダ

栄養情報 1人分

エネルギー: 236kcal
野菜量*: 36g

調理時間
20分



材料(2人分)

じゃがいも……………2個
水……………大さじ1
A「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ……………小さじ1
玉ねぎ……………1/8個
きゅうり……………1/2本
ロースハム……………2枚
「ピュアセレクト」マヨネーズ……………大さじ2
サラダ菜……………適量

- 作り方
- ①じゃがいもは皮をむいて1cm幅のいちょう切りにし、耐熱皿に入れてAをふり、ラップをかけて電子レンジ(600W)で6分加熱する。そのまま5分蒸らし、粗くつぶす。
 - ②玉ねぎは薄切りにし、きゅうりは小口切りにする。ハムは半分に切って1cm幅に切る。
 - ③ボウルに②の玉ねぎ・きゅうりを入れ、塩少々(分量外)をまぶし、しんなりしたら、水気をしぼる。
 - ④別のボウルに①のじゃがいも、②のハム、③の玉ねぎ・きゅうりを入れ、「ピュアセレクト」マヨネーズを加えてあえる。
 - ⑤器に盛り、サラダ菜を添える。

Vol.1

香味焼きうどん

栄養情報 1人分

エネルギー: 542kcal
野菜量*: 190g

調理時間
15分



材料(2人分)

ゆでうどん……………2玉
豚こま切れ肉……………120g
キャベツ……………3枚(160g)
玉ねぎ……………3/4個(160g)
ピーマン……………2個
「Cook Do」香味ペースト……………18cm(13g)
「AJINOMOTO」サラダ油……………大さじ2

- 作り方
- ①キャベツはひと口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。ピーマンは細切りにする。
 - ②鍋に湯を沸かし、うどんをゆで、ザルに上げて水気をきる。
 - ③フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、肉の色が変わったら、①のキャベツ・玉ねぎ・ピーマンを加えて炒める。
 - ④②のうどん、「香味ペースト」を加えてよく混ぜ、ほぐすように炒める。

Vol.1

さけのわさびじょうゆ焼き

栄養情報 1人分

エネルギー: 203kcal
野菜量*: 30g

調理時間
5分



材料(2人分)

甘塩さけ……………2切れ(130g)
エリンギ……………2本(60g)
ピーマン……………2個(70g)
「AJINOMOTO」ごま油好きの純正ごま油……………小さじ2
水……………大さじ1・1/2
A酒……………大さじ1・1/2
しょうゆ……………大さじ1
練りわさび……………小さじ1

- 作り方
- ①さけは斜め3等分に切る。エリンギはタテ4等分に切る。長ければ半分に切る。ピーマンはタテ半分に切って1cm幅の斜め細切りにする。
 - ②フライパンにごま油を熱し、①のさけ・エリンギ・ピーマンを焼く。しんなりしたらAを加え、からめる。

Vol.2

冷凍から揚げと野菜の南蛮漬け風

栄養情報 1人分

エネルギー: 211kcal
野菜量*: 98g

調理時間
15分



材料(2人分)

味の素冷凍食品KK
「やわらか若鶏から揚げボリュームパック」……………6個
玉ねぎ……………1/2個
にんじん……………1/2本
ピーマン……………1個
水……………1/4カップ
A酢……………大さじ2
「丸鶏がらスープ」……………小さじ1
はちみつ……………小さじ1

- 作り方
- ①玉ねぎは薄切りにし、にんじん、ピーマンはせん切りにする。「やわらか若鶏から揚げ」は、表示通りに電子レンジで加熱する。
 - ②耐熱ボウルにAを入れてよく混ぜ、①の野菜、「やわらか若鶏から揚げ」を加える。
 - ③ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600W)で7分ほど加熱し、全体をよくあえる。

Vol.2

野菜とツナの和風サラダスパゲッティ

栄養情報 1人分

エネルギー: 538kcal
野菜量*: 177g

調理時間
15分



材料(2人分)

スパゲッティ……………160g
トマト……………1個
きゅうり……………1本
プロセスチーズ……………2個
ホールコーン缶……………60g
ツナ缶(ノンオイル)……………50g
しらす干し……………10g
A「ピュアセレクト」マヨネーズ……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
青じそのせん切り……………2枚分

- 作り方
- ①トマト、きゅうりは1cm角に切り、チーズは7mm角に切る。コーン、ツナは汁気をきる。
 - ②スパゲッティは熱湯で表示時間通りにゆで、冷水で洗い、水気をきる。
 - ③ボウルに①のトマト・きゅうり・チーズ・コーン・ツナ、②のスパゲッティ、Aを入れて混ぜ合わせる。
 - ④器に盛り、しらす、しそをのせる。

Vol.3

キャベツときゅうりの青じそ和え

栄養情報 1人分

エネルギー: 21kcal
野菜量*: 91g

調理時間
(時間外を除く)
10分



材料(2人分)

キャベツ……………1/8個
きゅうり……………1/2本
青じそ……………5枚
「ほんだし」……………小さじ1

- 作り方
- ①キャベツはザク切りにする。きゅうりは小口切りにし、しそはせん切りにする。
 - ②ピーンル袋に①の野菜、「ほんだし」を入れてふり、全体が混ざったら、よくもみ込み、味がなじむまで10分ほどおき(時間外)、水気をしぼる。

Vol.4

大根のかきたまスープ

栄養情報 1人分

エネルギー: 58kcal
野菜量*: 78g

調理時間
15分



材料(2人分)

大根……………6cm
にんじん……………2cm
しいたけ……………1枚
水……………2カップ
A「味の素KK中華あじ」……………小さじ2
「瀬戸のほんじお」……………少々
こしょう……………少々
しょうがのすりおろし……………小さじ1/4
B片栗粉……………小さじ1/2
溶き卵……………1個分
小ねぎの小口切り……………適量

- 作り方
- ①大根、にんじん、しいたけは1cm角に切る。
 - ②鍋にAを入れて火にかけ、①の具材を加えて煮る。大根に火が通ったら、しょうが、Bの水溶き片栗粉を加えてひと煮立ちさせる。
 - ③溶き卵を糸をたらずように細く回し入れ、ひと煮立ちしたら、火を止める。
 - ④器に盛り、小ねぎを散らす。

Vol.4

スライスにんじんとハムのマリネ

栄養情報 1人分

エネルギー: 131kcal
野菜量*: 97g

調理時間
(時間外を除く)
10分



材料(2人分)

にんじん・大……………1本(200g)
薄切りハム……………3枚
おろしにんにく……………少々
ワインビネガー……………大さじ1
A「AJINOMOTO」オリーブオイル……………大さじ1
「瀬戸のほんじお」……………小さじ1/3
砂糖……………少々
ドライパルメーザン……………少々

- 作り方
- ①にんじんはピーラーで薄切りにして耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱し、ザルに上げて水気をきる。ハムは半分に切り、1cm幅に切る。
 - ②ボウルに①のにんじん・ハム、Aを入れてあえ、15分ほど置く(時間外)。
 - ③器に盛り、好みでドライパルメーザンをふる。