

春野菜



元気な
「かながわ」は
食事から！

ミビョーマン推奨
レシピブック

vol.5

中華

街華中



朝食



Eat Well, Live Well.



神奈川県

Aj
AJINOMOTO

「ラブベジ®」「勝ち飯®」ってなんだろう？



「ラブベジ®」とは
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。

約70g
不足!!

1日の野菜
摂取目標

350g以上

日本人の
野菜摂取量

281g

しかし実際は・・・

※令和元年国民健康・栄養調査より

調理のメリット

野菜は加熱すると
かさが減る！

Before



After



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！

例えば・・・



カルシウム
+
ビタミンK

牛乳



ほうれん草

カルシウムはビタミンKと一緒に
摂ることで吸収率UP♪

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・・・



β-カロテン
+
油分

にんじん

食用油

にんじんに含まれる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。

勝ち飯®

くわしくはこちらから▶



果物



牛乳・乳製品



副菜



主食



主菜



汁物

食事
の勝ち飯^(3食)

3回の食事でバランスよく
5つの輪をそろえましょう！

主食

炭水化物

カラダを動かす
ために必要な
エネルギー源です。

主菜

たんばく質

筋肉、骨、血液、
皮ふなど、カラダ作りの
基本材料です。

副菜

ビタミン
食物繊維

カラダの調子を
整えるのに
役立ちます。

汁物

だしのうま味成分
(アミノ酸)が
消化・吸収を助けます。

牛乳・乳製品

カルシウム
たんばく質

骨を丈夫に
するうえで
欠かせません。

果物

ビタミンC
炭水化物

ビタミンや食物繊維を
摂取するのに大切です。
5つの要素に
プラスしましょう！

“未病”って知っていますか？

神奈川県では、心と身体の状態を健康と病気の2つに分けるのではなく、心と身体の状態は「健康」と「病気」の間をいつも変化していて、その状態を「未病」としています。
この変化に気が付き、日常生活において未病を改善して、心身をより健康な状態に近づけていくことが重要です！

That's
ME-BYO!



健康

未病

病気

← 未病改善

“未病改善”の3つの取組とは？

食

バランスの良い食事、
オーラルフレイル※対策をすること。
※心身の機能の低下につながる口腔機能の虚弱な状態。

運動

日常生活に
運動を取り入れること。

社会
参加

ボランティアや趣味の活動などで、
社会とのつながりをもつこと。

食

栄養
口腔機能



未病改善
3つの取組

運動

身体活動
睡眠



社会
参加
交流



「かながわブランド」って知ってますか？



「かながわブランド」は
県産の優れた農林水産物で、
125品が登録されています。 ※令和3年8月現在

「かながわブランド」のイメージマークです。
太陽をモチーフに、周りに神奈川の海、山、大地の産品を
よくしとあいさつしている姿をあらわしています。



「かながわブランド」
登録品はこちら！



※写真はブランド登録している野菜の一部です。



回鍋肉ロコモコ丼

調理時間 25分

野菜摂取量 163g
(1人分あたり)

エネルギー量 871kcal
(1人分あたり)

たんぱく質量 24.7g
(1人分あたり)



材料[3人分]

豚バラ薄切り肉 200g 「AJINOMOTO®」
 キャベツ 1/4個(300g) サラダ油 大さじ2・1/3
 ビーマン 2個 レタス 3枚
 長ねぎ 40g ミニトマト 3個
 「Cook Do®」 「ピュアセレクト® マヨネーズ」 .. 適量
 回鍋肉用3~4人前 1箱
 卵 3個
 ご飯 3杯(丼)

作り方

- ① 豚肉は5cm幅に切る。キャベツはひと口大のザク切りにし、ピーマンは乱切りにする。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- ② フライパンに油大さじ1を熱し、①のキャベツ・ピーマンの半量を炒め、皿にとる。残り半量も同様に炒め、皿にとり①の豚肉・ねぎを入れて炒める。
- ③ 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 別のフライパンに油大さじ1/3を熱し、卵を1個ずつ割り入れて目玉焼きを作る。
- ⑤ 器にご飯をよそい、レタスをのせ、③の回鍋肉を盛り、半分に切ったミニトマト、④の目玉焼きをのせ、「ピュアセレクト® マヨネーズ」をかける。



にんじんとしめじのサラダ

調理時間 7分

野菜摂取量 36g
(1人分あたり)

エネルギー量 73kcal
(1人分あたり)

たんぱく質量 4.4g
(1人分あたり)



材料[4人分]

にんじん 1本 A 「丸鶏がらスープ™」 小さじ1
 しめじ 1/2パック カレー粉 小さじ1/3
 ツナ缶 1缶

作り方

- ① にんじんはピーラーでリボン状の薄切りにする。しめじは小房に分ける。
- ② 耐熱ボウルに①のにんじん・しめじを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③ ツナを油をきらずに加え、Aを加えて、サツと混ぜ合わせる。



にりと豆腐の中華スープ

調理時間 10分

野菜摂取量 27g
(1人分あたり)

エネルギー量 46kcal
(1人分あたり)

たんぱく質量 3.4g
(1人分あたり)



材料[2人分]

にら 1/2束 A 「Cook Do® 香味ペースト®」 8cm
 絹ごし豆腐 100g 水 2カップ
 おろししょうが 小さじ1 いり白ごま・好みで 適量

作り方

- ① にらは4cm長さに切り、豆腐は1.5cm角に切る。
- ② 鍋にAを入れ火にかけ、煮立ったら①の具材、おろししょうがを加え、ひと煮立ちさせる。
- ③ 器に盛り、好みでごまをふる。



野菜摂取量 214g

エネルギー量 813kcal

たんぱく質量 34.9g

Check!!

ゼリータイプで簡単! 捕食にどうぞ





肉みそじゃが炒め

🕒 調理時間 20分

野菜摂取量 **75g**
(1人分あたり)



材料[4人分]

合いびき肉 300g 「Cook Do® きょうの大皿®」
じゃがいも 2個(正味300g) 肉みそキャベツ用 1箱
玉ねぎ 1個(正味200g) いり白ごま 大さじ2
豆苗 1袋 「AJINOMOTO® サラダ油」 大さじ1

作り方

- ① じゃがいもはくし形切りにし、玉ねぎは薄切りにする。豆苗はザク切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①のじゃがいも・玉ねぎを入れて炒め、じゃがいもに火が通ったら、①の豆苗を加えて炒め合わせ、皿にとる。
- ③ 同じフライパンにひき肉を入れてほぐすように炒める。肉に火が通ったら、いったん火を止め、「Cook Do® きょうの大皿®」を加え、再び火にかけ、よく混ぜ合わせる。
- ④ ②を戻し入れ、ごまを加えて、全体を炒め合わせる。



無限チョレギサラダ

🕒 調理時間 10分

野菜摂取量 **101g**
(1人分あたり)



材料[2人分]

「Cook Do®」オイスターソース 大さじ2 レタス 1/2個
「AJINOMOTO®」 大さじ1 おろしにんにく 小さじ1
ごま油好きの純正ごま油 大さじ1 韓国のり 4枚

作り方

- ① レタスはひと口大にちぎる。ボウルにごま油、にんにくを入れて混ぜ合わせる。
- ② 別のボウルに①のレタスを入れ、「オイスターソース」をかけて混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り、①のごま油を全体にかけ、韓国のりをもみのりにして散らす。



朝食

レンジで簡単♪ トマトクリームリゾット

🕒 調理時間 5分

野菜摂取量 **84g**
(1人分あたり)



材料[1人分]

ご飯 100g 牛乳 80ml
サラダチキン風鶏ハム 30g トマトケチャップ 小さじ1
冷凍ブロッコリー 40g 「AJINOMOTO®」
ビザ用チーズ・生食用 大さじ2 オリーブオイル 小さじ1
ミニトマト 3個 「味の素KKコンソメ」
顆粒タイプ 小さじ1

作り方

- ① サラダチキンは食べやすい大きさに裂く。
- ② 耐熱容器にご飯、①のサラダチキン、Aを入れ、混ぜ合わせる。ブロッコリー、チーズをのせ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分半加熱し、ミニトマトをのせる。



Check!!

朝食にスープモプラス!

菜の花とキャベツのおひたし

調理時間 15分

野菜摂取量 125g
(1人分あたり)



材料[4人分]

菜の花 200g
キャベツ 300g
「瀬戸のほんじお」 少々

水 1カップ
しょうゆ 大さじ1
みりん 小さじ1
「ほんだし」 小さじ1

- 作り方**
- ① 菜の花は長さを半分に切り、キャベツは3cm角に切る。
 - ② 鍋に湯を沸かし、塩を加え、①の菜の花を1分ほどゆでる。水にとり、冷めたら水気をしぼる。同じ湯に①のキャベツを入れてひと煮立ちさせザルに上げて冷ます。
 - ③ 別の鍋にAを入れてひと煮立ちさせて冷まし、②の菜の花・キャベツを浸す。



えびとキャベツのペペロンチーノ

調理時間 15分

野菜摂取量 147g
(1人分あたり)



材料[1人分]

スパゲッティ 100g
むきえび(大) 80g
キャベツ 2枚

玉ねぎ 1/4個
水 400ml
「バスタキューブ™」
うま辛ペペロンチーノ 1個
「AJINOMOTO® オリーブオイル」... 大さじ1

- 作り方**
- ① キャベツはひと口大のザク切りにし、玉ねぎは5mm幅の薄切りにする。
 - ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①の具材、えびを入れてサッと炒める。
 - ③ 水を加えて沸騰したら、「バスタキューブ™」、スパゲッティを加え、沸騰させたまま、表示時間通りゆでる。
 - ④ 混ぜながら、さらに2~3分程ほど加熱し、水気をとばす。スパゲッティがかたい場合は、水を少し加えてさらに加熱する。



レシピ

野菜もとれるホットドック風トースト

調理時間 7分

野菜摂取量 84g
(1人分あたり)



材料[1人分]

食パン6枚切り 1枚
ウインナーソーセージ... 2本
トマトケチャップ 大さじ1
ビザ用チーズ 大さじ1

袋入りカット野菜
(キャベツミックス) 70g
ホールコーン缶 大さじ1
「ビュアセレクト® マヨネーズ」... 大さじ1

- 作り方**
- ① ソーセージは斜め半分に切る。ポウルにAを入れてあえる。
 - ② 食パンに①のあえたAをのせ、その上に①のソーセージを並べる。上からケチャップ、チーズをかけ、オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。



元気な「かながわ」は
食事から!!

