

# 主な群馬県産園芸農産物の全国順位 (令和2年産出荷量)

<b>1位</b>  ●ほうれんそう	<b>2位</b>  ●キャベツ ●ぶき ●きゅうり ●うめ ●えだまめ	<b>3位</b>  ●レタス ●なす	<b>4位</b>  ●はくさい ●スイートコーン ●しゅんぎく	<b>5位</b>  ●ごぼう ●やまのいも ●ちんげんさい
---	---	---	---	---

(資料:農林水産統計)

## 1日にとりたい野菜量の目安は350g(5皿)

1日3回の食事では計5皿の野菜料理を目安に / 1回の食事で1~2皿を!  
 例えば、5皿の野菜料理を朝・昼・夕にかけてみる



### もりもり食べよう! 野菜をたくさん食べるコツ

- 忙しい朝に備えて、サラダや野菜スープは前夜に用意
- 手軽に使える冷凍野菜をストックしておく
- 煮たり炒めたりして“かさ”を減らし、食べやすくする
- 外食時はなるべく野菜が多く食べられるメニューを選ぶ
- 主菜の肉料理や魚料理などにも、野菜の付け合わせを
- 野菜を食べる習慣が長続きするよう、味付けに変化をつける



ワンポイント!

野菜の量が増えると、食塩相当量も増える傾向がみられます。煮物や汁物には「だし」を効かせて素材の味を楽しんだり、サラダには減塩タイプのドレッシングを使うなど、「減塩」も意識したいですね。

出典:「群馬県民の健康・栄養の現状」【ひと目でわかる「元気県ぐんま」をつくる生活習慣】



ってなに?

「ラブベジ」は「野菜をもっとろうよ!」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。



※「ラブベジ」は「Love(愛)」+「Vegetable(野菜)」の造語です。 ※「ラブベジ」は味の素株式会社の登録商標です。

Eat Well, Live Well.



AJINOMOTO

群馬県産野菜  
大好き!



©群馬県  
ぐんまちゃん

# 群馬の

# 野菜を

# 食べよう!



「ラブベジ」  
群馬県産野菜をろうよ!  
特設コーナーは  
こちらから!



「ラブベジ」は味の素株式会社の登録商標です。



香ばしく炒めた味噌に、熟成豆鼓のコク深いうま味!



1人あたり  
野菜  
摂取量 **97g**  
塩分 **1.0g**

## ズッキーニ入り回鍋肉

### 材料(4人分)

豚バラ薄切り肉……………200g  
キャベツ……………1/4個(300g)  
ズッキーニ……………1/2本(100g)  
なす……………1/2個(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(調理時間20分)

- 1 豚肉は5cm幅に切る。キャベツはひと口大のザク切りにする。ズッキーニ、なすは5mm幅の半月切りにする。
- 2 フライパンに油大さじ1を熱し、①のキャベツを入れて、強火で炒め、皿にとる。同じフライパンに油大さじ1を熱し、①のズッキーニ・なすを加えて炒め、同じ皿にとる。
- 3 フライパンを熱し、①の豚肉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を戻し入れ、炒め合わせる。

## 夏野菜でサラダそうめん

### 材料(2人分)

そうめん……………3束 ミニトマト……………4個(60g) 「Cook Do®きょうの大皿®」  
豚バラ薄切り肉…120g レタス……………2枚(60g) 豚バラなす用……………1箱  
なす……………3個(240g) ゆで枝豆(さやかが出した) 「AJINOMOTO®」  
もの……………12粒 サラダ油……………大さじ2



1人あたり  
野菜  
摂取量 **89g**  
塩分 **0.6g**

### 作り方(調理時間20分)

- 1 豚肉は4cm幅に切る。なすは乱切りにする。ミニトマトはタテ4等分に切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 2 フライパンに油を熱し、①のなすを入れて炒め、火が通ったら、いったん皿にとる。
- 3 同じフライパンを熱し、①の豚肉を入れて炒める。肉に火が通ったら、いったん火を止め、②のなすを戻し入れ、「Cook Do®きょうの大皿®」を加えて再び火にかけ、炒め合わせる。
- 4 そうめんは表示通りにゆで、冷水でしめ、ザルに上げて水気をきる。
- 5 器に①のレタスを敷き、④のそうめんを盛る。③をかけ、①のミニトマト、枝豆をのせる。

1人あたり  
野菜  
摂取量 **170g**  
塩分 **2.5g**



## ココロなすのキーマカレー

### 材料(2人分)

合いびき肉……………100g  
なす……………1個  
玉ねぎのみじん切り…1/2個分  
カットマト缶……………1/4缶  
水……………1カップ  
A 「Cook Do®」  
オイスターソース…大さじ1  
「味の素KKコンソメ」  
顆粒タイプ……………小さじ1  
カレールウ……………30g  
卵……………2個  
ご飯……………2杯(丼)  
レタス……………1枚  
「AJINOMOTO®」サラダ油大さじ1



### 作り方(調理時間10分)

- 1 なすは1cm角に切る。レタスはひと口大にちぎる。
- 2 フライパンに油を熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作り、皿にとる。
- 3 同じフライパンを熱し、玉ねぎ、ひき肉、①のなすを入れて炒める。肉の色が変わったら、Aを加え、カレールウを割り入れて溶かし、ひと煮立ちさせる。
- 4 器にご飯をよそい、③をかけ、②の目玉焼きをのせ、①のレタスを添える。

1人あたり  
野菜  
摂取量 **148g**  
塩分 **3.5g**



## キャベツときゅうりのコールスローサラダ

### 材料(4人分)

キャベツ……………4枚 きゅうり……………1本  
ホールコーン缶…大さじ4 「瀬戸のほんじお®」  
「ピュアセレクト®」  
マヨネーズ……………大さじ3 こしょう……………少々



### 作り方(調理時間10分)

- 1 キャベツは芯を取り、短冊切りにする。きゅうりはしまいに皮をむいて、小口切りにする。
  - 2 ①のキャベツ・きゅうりに塩をふって、しっかりもみ込む。しんなりしたら、水気をきる。
  - 3 ボウルに②のキャベツ・きゅうりを入れ、汁気をきったコーン缶を合わせ、「ピュアセレクト®」マヨネーズ、こしょうを加える。
- ※キャベツ・きゅうりに塩をまぶし、しっかりもみ込みましょう。  
※前日に作っておくとさらに味がしっとりしみ込みます。

作った当日に  
飲む  
梅酒です☆



## 「パルスイト®カロリーゼロ」でつくるヘルシー梅酒

### 材料(2人分)

青梅……………100g  
氷砂糖……………30g  
「パルスイト®カロリーゼロ」(液体タイプ)…30g  
ホワイトリカー…200ml  
水……………適量

### 作り方(調理時間15分) 時間外は除く

- 1 青梅はよく水洗いをし、ヘタを取り除く。竹串をとこところ刺して穴をあける。
- 2 耐熱容器に①の青梅、氷砂糖、「パルスイト®」を入れ、ホワイトリカーを注ぎ、フタをせずに電子レンジ(600W)で4分加熱して冷ます(時間外)。
- 3 グラスに②の梅酒、水適量を入れ、オンザロックにする。



※当日中にお召し上がりください。残った場合は必ず冷蔵庫で保存し翌日を目安にお召し上がりください。  
※電子レンジ加熱後は器が熱くなりますので、取り出す時はご注意ください。