

Eat Well, Live Well.



群馬県産

野菜を 食べよう!



©群馬県 ぐんまちゃん



プレゼントキャンペーン 実施中! 2023年5~6月



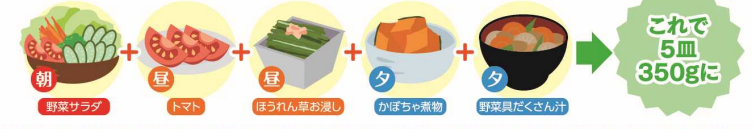
主な群馬県産園芸農産物の全国順位 (令和3年産出荷量)

1位 ●ほうれんそう	2位 ●キャベツ (夏秋キャベツは1位) ●きゅうり ●えだまめ ●うめ	3位 ●レタス ●なす (夏秋なすは1位) ●はくさい ●ふき	4位 ●スイートコーン ●やまのいも	5位 ●ごぼう ●しゅんぎく ●ちんげんさい ●キウイフルーツ
----------------------	--	--	---------------------------------	--

(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

- 煮たり炒めたりして“かさ”を減らし、食べやすくする
- 主菜の肉料理や魚料理などにも、野菜を付け合わせる
- 手軽に使える冷凍野菜をストックしておく
- 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
- 忙しい朝に備えて、サラダや野菜スープは前夜に用意する
- 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



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:「ひと目でわかる「元気県ぐんま」をつくる生活習慣」

ラブベジ ってなに?

「ラブベジ」とは「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。
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」群馬県産野菜をとうろう! 特設コーナーはこちらから!



※「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。

コク深い味わいの
麻婆茄子の素を使った
グラタンです!



【1人あたり】
野菜
摂取量 **91g**
塩分 **1.5g**

夏野菜の麻婆グラタン



材料 (4人分)

トマト…………… 1個(200g)
なす…………… 1個(80g)
ズッキーニ…………… 1/2本(100g)
【Cook Do®】
麻婆茄子用3〜4人前…………… 1箱
ピザ用チーズ…………… 50g

作り方 (調理時間15分)

- ① なす、ズッキーニは5mm幅の輪切りにし、トマトは半月切りにする。
- ② 耐熱容器に①のなす・ズッキーニ・トマトを並べ、【Cook Do®】、ピザ用チーズの順にかける。
- ③ オーブントースターで7分焼き、表面に焼き色がついたら、アルミホイルをかけてさらに5分焼く。
※焼き時間はオーブントースターの種類によって調節してください。



なすとズッキーニの香味醤油炒め

材料 (4人分)

鶏もも肉…………… 1枚(250g)
片栗粉…………… 大さじ1
なす…………… 2個(160g)
ズッキーニ…………… 1本(200g)
長ねぎ…………… 1/2本(50g)

【Cook Do® きょうの大皿®】
鶏ももなす用…………… 1箱
【AJINOMOTO サラダ油】
…………… 大さじ4
小ねぎの小口切り・好みで… 適量

作り方 (調理時間15分)

- ① 鶏肉はひと口大に切り、片栗粉をまぶす。
なす・ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。長ねぎは粗めのみじん切りにする。
- ② フライパンに油大さじ3を熱し、①のなす・ズッキーニを入れて炒める。フライパンにフタをして3分加熱し、皿にとる。
途中2〜3回フタを開けて、なす・ズッキーニが焦げないように混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油大さじ1を熱し、片面に①の鶏肉、片面に①の長ねぎを入れて炒める。肉の表面に焼き色がついたら、いったん火を止め、②のなす・ズッキーニを戻し入れる。
- ④ 【Cook Do® きょうの大皿®】を加えて再び火をつけ、2分炒め合わせる。
- ⑤ 器に盛り、好みで小ねぎを散らす。

ねぎにもしっかり焼き色を
付けるとより香ばしい風味が
お楽しみいただけます!



【1人あたり】
野菜
摂取量 **92g**
塩分 **1.2g**

きゅうりと豚肉のオイスター炒め

【1人あたり】
野菜
摂取量 **107g**
塩分 **1.2g**

材料 (4人分)

豚こま切れ肉…………… 300g
きゅうり…………… 3本(300g)
パプリカ(赤)…………… 1個(150g)
【Cook Do®】
青椒肉絲用3〜4人前…………… 1箱
【AJINOMOTO サラダ油】大さじ1



作り方 (調理時間15分)

- ① きゅうりはタテ半分に切り、スプーンで種とワタを取る。さらにタテ半分に切り、長さを4等分に切る。パプリカは細切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、①のきゅうり・パプリカを加えて強火で炒める。いったん火を止め【Cook Do®】を加えて再び火をつけ、混ぜ合わせる。



【1人あたり】
野菜
摂取量 **72g**
塩分 **1.3g**

とろとなすの オイマヨステーキ

材料 (2人分)

なす…………… 2個(160g)
【ピュアセレクト® マヨネーズ】
…………… 大さじ2
A 【Cook Do®】
オイスターソース…………… 大さじ1
みりん…………… 小さじ2
【AJINOMOTO サラダ油】大さじ3
小ねぎの小口切り・好みで… 適量

作り方 (調理時間20分)

- ① なすはタテ半分に切り、断面に格子状に切り込みを入れる。
- ② フライパンに油を熱し、①のなすを両面焼き色がつくまで焼く。Aを加えてサッとからめる。
- ③ 器に盛り、小ねぎを散らす。



きゅうりの豚巻き

材料 (2人分)

豚バラ肉…………… 4枚(80g)
きゅうり…………… 2本(200g)
【丸鶏からスープ™】
A…………… 小さじ1・1/2
ブラックペッパー…………… 少々
【AJINOMOTO ごま油好きの
純正ごま油】…………… 大さじ1/2
レモンのくし形切り・好みで
…………… 1切れ
【ピュアセレクト® マヨネーズ】
好みで…………… 適量

作り方 (調理時間10分)

- ① きゅうりはタテ半分に切る。豚肉1枚を広げ、きゅうりをのせて巻き、Aをふる。同様にあと3本作る。
- ② フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして並べて両面を焼く。焼き色がついたら弱火にし、フタをして2分ほど蒸し焼きにする。
- ③ 器に盛り、好みでレモン、【ピュアセレクト® マヨネーズ】を添える。



【1人あたり】
野菜
摂取量 **98g**
塩分 **0.9g**

