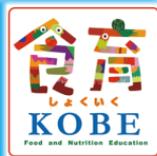




食でつながろう！笑顔と健康



15分以内に完成！

野菜がおいしい 簡単レシピ

KOBE

Eat Well, Live Well.

Aj
AJINOMOTO

 **KOBE**

こうべ

野菜、ホンマに食べとう？

1日の野菜摂取目標量は「**350g以上**」。

神戸市民の野菜摂取量は1日約160gと目標量の半分以下となっています。

(2023年 健康とくらしの調査結果からの概算値)

野菜350gは生で食べると両手いっぱい3杯分、加熱すると片手3杯分。

炒める・ゆでる・煮るなど、加熱すると

かさが減る分、量がたくさん食べられます。

このレシピブックでは、「忙しくても、とりあえずこれを作ればOK!」
そんな野菜レシピを掲載しています。

時間がないときは「1品で野菜もたんぱく質もとれる時短メニュー」、
少し余裕がある日は「10分以内で作れるあと一皿副菜」を。
簡単でおいしい野菜メニューを作ってみませんか？

神戸産の野菜を食べとう？ BE KOBE農産物

神戸市内では北区と西区を中心に多くの野菜が生産されています。

なかでも「**BE KOBE農産物**」は化学肥料を低減し、市内でつくられた
循環型資源(こうべ再生リン、たい肥など)を利用して栽培されています。

環境にやさしいBE KOBE農産物を料理に使い、

旬の神戸産野菜をぜひ味わってみてください!

詳しくはこちら



BE KOBE



KOBE



の食育

あなたの食事は大丈夫!? 簡単セルフチェック

だるい、肌あれ、イライラ、肩こり・腰痛、便秘・下痢、下腹ポッコリなど、体の不調を感じることはありませんか? その不調、ふだんの食事が原因!? かもしれません。

今すぐ簡単「3チェック」で確認してみましょう。

詳しくはこちら



KOBE食の応援レシピ

神戸市民の皆さんの食生活を応援するため、「子育て篇」「離乳食篇」「アレルギー対応篇」「フレイル予防篇」「塩分カット篇」など、いろんなジャンル別にレシピを掲載しています。ぜひご覧ください!

詳しくはこちら



神戸市の食育ポータルサイト

こうべ食フレ!

食生活に役立つ情報や、食に関する体験スポットやイベント情報などを掲載しています。あなたに合った暮らしのヒントを見つけて、神戸で食を楽しみ大切にし、健康を作っていきましょう。

詳しくはこちら





※「ラブベジ」は味の素KKの登録商標です。

野菜がもっと好きになる

野菜摂取量向上プロジェクト!



1日の野菜
摂取目標

350g
以上

しかし実際は...

野菜摂取量の
現状

259g

※令和6年国民健康
・栄養調査より

91g
不足!!

食生活改善
のヒント

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...



**ビタミンB1
+
アリシン**



豚肉

玉ねぎ

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...



**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
油と一緒に調理することで
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。

食材の保存方法

野菜はみずみずしさが命!

しなびたり、
乾燥したりしないような
保存方法を野菜別にご紹介!

くわしくはコチラ



Instagramのご紹介



毎週レシピを投稿!
**味さい
クッキング**

味の素株式会社公式アカウント
近畿、中国、四国エリアにいる
味の素社員がついに人に教えた
くなるレシピをお届けします

詳しくはこちらから



@AJI_SAI_COOKING



野菜をおいしく食べよう



レパートリー広がる



簡単・時短レシピ

疲れた日、時間がない日は、

1品で野菜もたんぱく質も摂れる時短メニューで簡単に。

ほんの少し余裕がある日は、レンジで簡単に作れる副菜をプラス。

いつものメニューにひと工夫。

調味料・食材の新しい使い方、組み合わせで、

レパートリーが広がるレシピをご紹介します♪



もう1品ほしい時に!

和洋中の汁物レシピ

にらたま中華スープ



丸ごと玉ねぎの
炊飯器スープ



だし香る
ブロッコリーみそ汁



野菜がおいしい汁物レシピはこちら →



調理時間

15分

鶏肉と小松菜・もやしのクリーム煮

野菜摂取量

114g

(1人分あたり)

たんぱく質

14.5g

(1人分あたり)



材料(4人分)

鶏もも肉	1枚(250g)
「丸鶏がらスープ™」	小さじ1
小松菜	1束(300g)
もやし	1袋(200g)
水	100ml
A 酒	小さじ1
「丸鶏がらスープ™」	小さじ1
B 牛乳	200ml
片栗粉	小さじ1
「AJINOMOTO」	
ごま油好きの純正ごま油	小さじ1

作り方

- 鶏肉はひと口大に切り、「丸鶏がらスープ™」をまぶす。小松菜は4cm長さに切る。
- フライパンにごま油を熱し、①の鶏肉を入れて焼き、焼き色がついたら裏返す。
①の小松菜、もやし、Aを加え、フタをして2分ほど煮る。
- 混ぜ合わせたBを加え、さらに2分ほど煮る。
※お好みで粗びき黒こしょうをかけてお召し上がりください。

作り方を
動画で
チェック

ポイント

「丸鶏がらスープ™」で中華風クリーム煮! ミルクのコクと鶏のうま味の効いたマイルドなクリームが絶品!

調理時間
(時間外を除く)

15分

鮭のちゃんちゃん焼き風炊き込みごはん

野菜摂取量

74g

(1人分あたり)

たんぱく質

15.6g

(1人分あたり)



材料(4人分)

米	2合
水	適量
生さけ(切り身)	2切れ(160g)
キャベツ	4枚(200g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
にんじん	1/3本(50g)
酒	小さじ1
A 「ほんだし®」	小さじ2
B みそ	小さじ1-1/2
みりん	小さじ1
小ねぎの小口切り	適量

作り方

- 米は洗い、炊飯器に入れて2合より少し少なめの水を加えて30分以上浸水させておく(時間外)。
- キャベツは2~3cm角のザク切りにする。玉ねぎは5mm幅の薄切りにし、にんじんは5mm幅の短冊切りにする。
- ①にAを加えてひと混ぜし、②のキャベツ・玉ねぎ・にんじん、さけの順にのせて、通常通り炊飯する(時間外)。炊き上がったら、さけの皮と骨を取り除く。
- さけの身をほぐし、全体を混ぜ合わせる。
- 混ぜ合わせたBを加えて全体を混ぜ合わせ、5分ほど蒸らす。
- 器に盛り、小ねぎを散らす。

ポイント

鮭のちゃんちゃん焼きを炊き込みごはんにアレンジ! 「ほんだし。」の香りが食欲をそそります☆



調理時間

15分

まるごとブロッコリーのワンパンパスタ

野菜摂取量

102g

(1人分あたり)

たんぱく質

21.9g

(1人分あたり)



材料(2人分)

スパゲッティ	200g
ブロッコリー	1個(200g)
しいたけ	3個(45g)
ベーコンスライス	2枚(40g)
にんにくのすりおろし	小さじ2
水	600ml
A「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ	小さじ2
「瀬戸のほんじお」	小さじ1/2
「AJINOMOTO オリーブオイル」	大さじ1
黒こしょう	適量

作り方

- ① ブロッコリーは小房と茎に分け、茎は皮のかたい部分をむき、すべて粗みじん切りにする。しいたけは軸とカサに分け、それぞれ薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを熱し、①のブロッコリー・しいたけ・ベーコンを入れてサッと炒める。
- ③ 水を加えて沸騰したら、A、スパゲッティを加え、沸騰させたままスパゲッティの表示時間通りにゆでる。
- ④ 器に盛り、黒こしょうをふる。

※「味の素KKコンソメ」顆粒小さじ2杯は、「味の素KKコンソメ」固形1個分です。

ポイント

ブロッコリーは茎ごと、しいたけは軸ごと使った、食べ切り! エコメニューです!



調理時間

15分

厚揚げとほうれん草のオイスター炒め

野菜摂取量

87g

(1人分あたり)

たんぱく質

14g

(1人分あたり)



材料(4人分)

厚揚げ	150g
豚こま切れ肉	150g
ほうれん草	1束(200g)
にんじん	1/2本(75g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
「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

- ① 厚揚げはヨコ半分になり、1cm幅に切る。ほうれん草は5cm長さになり、にんじんは短冊切りにする。玉ねぎはくし形に切る。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉、①のほうれん草・玉ねぎを入れて炒める。火が通ったら、①のほうれん草を加えてサッと炒め、皿にとる。
- ③ 同じフライパンを熱し、①の厚揚げを入れて表面を3分ほど焼く。焼き色がついたら、いったん火を止め、「Cook Do」を加えて再び火をつけて炒め、厚揚げにからませる。
- ④ ②の豚肉・野菜を戻し入れ、炒め合わせる。

作り方を
動画で
チェック



ポイント

味付けは「Cook Do」にお任せ! 食べ応え&彩り◎



調理時間

7分

ピーマンとコーンのおかかチーズあえ

野菜摂取量

74g

(1人分あたり)

たんぱく質

7.1g

(1人分あたり)



材料(2人分)

ピーマン ……………4個(正味120g)
 ホールコーン缶 ……………大さじ2
 「Cook Do®香味ペースト」 ……………4cm(3g)
 スライスチーズ/溶けないタイプ ……………2枚(40g)
 削り節 ……………大さじ2

作り方

- ① ピーマンはタテ8mm幅の細切りにし、コーンは汁気をきる。チーズはこまかくちぎる。
- ② 耐熱容器に①のピーマン・コーンを入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。汁が出たら、汁をきる。
- ③ 熱いうちに「香味ペースト」①、①のチーズを加えてよく混ぜて全体からませ、削り節を加えてサッとあえる。
 ※電子レンジ加熱後は、器が熱くなりますので、取り出す際はご注意ください。

ポイント

レンジで簡単調理◎

コーンの甘さと、かつお節・チーズのうま味をプラス！



調理時間

7分

ベーコンとレタスの簡単重ね蒸し

野菜摂取量

113g

(1人分あたり)

たんぱく質

3.7g

(1人分あたり)



材料(2人分)

ベーコン ……………40g
 「瀬戸のほんじお」 ……………少々
 こしょう ……………少々
 レタス ……………1/2個
 「AJINOMOTO
 ごま油好きの純正ごま油」 ……………小さじ1
 A しょうゆ ……………小さじ1
 「ほんだし」 ……………小さじ1/2
 「瀬戸のほんじお」 ……………少々

作り方

- ① ベーコンはキッチンばさみでひと口大に切り、塩・こしょうをふる。レタスは大きくちぎる。
- ② 耐熱容器に①のベーコン・レタスを交互に重ねて入れ、Aを加えてラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分30秒ほど加熱する。
 ※電子レンジ加熱後は、器が熱くなりますので、取り出す際はご注意ください。
 ※加熱時間は様子を見ながら調整してください。

ポイント

「ほんだし」としょうゆで和風に仕上げるのがポイント☆

包丁を使わずお手軽調理♪

