ラブベジ
野菜をもっとどろろよ!
LOVE VEGE

たんぱくぱく
たんぱく質を毎日おいしく

食でつなごう！笑顔と健康
食育 しょくいく KOBE
Food and Nutrition Education

忙しい毎日に

野菜 × たんぱく質
かんたんごはん

Eat Well, Live Well.
Aji
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・レンジで作れるあと一皿副菜、汁物」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。

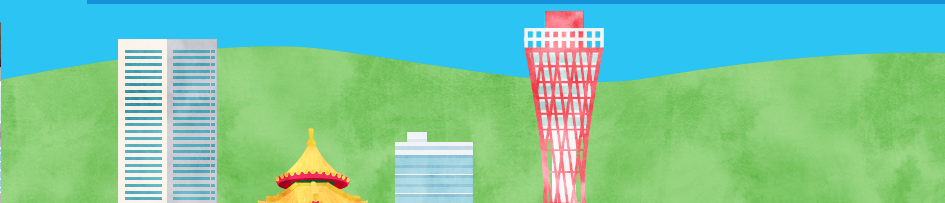
環境にやさしいBE KOBE農産物を料理に使い、

旬の神戸産野菜をぜひ味わってみてください!

BE KOBE

食都神戸 GASTROPOLIS KOBE

詳しくはこちら



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

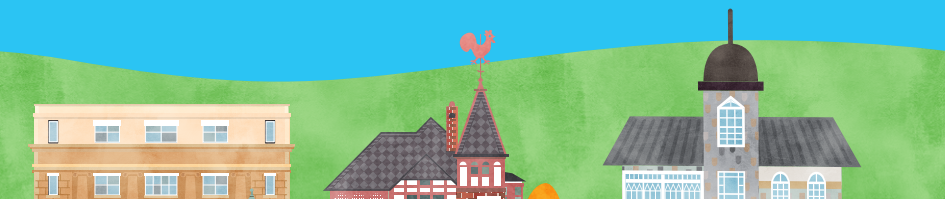
神戸市の食育ポータルサイト

こうべ食フレ!

思春期・学童期をテーマにした
専門家コラムをはじめました

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 とは 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

もっと野菜を食べよう！

91g不足!!

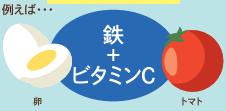
調理のメリット

野菜は加熱するとかさが減る！

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…



鉄はビタミンCと一緒に摂ることで吸収率アップ♪

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…

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。

「たんぱくぱく®」は味の素KKの登録商標です。

日々の食事から

たんぱく質を「おいしく」、「手軽に」摂れる、

レシピ・献立のご提案を通して

「幸せの素」を提供します。

食生活のポイント

POINT 01

たんぱく質は1食20gが目安

日本人の食事摂取基準（2020年版）での摂取推奨量（成人男性60～65g、成人女性50g/日）から1食あたりの摂取目安量を計算。

POINT 02

色々な食材からたんぱく質を摂りましょう

一つの食材に偏らず、肉、魚、卵、豆類、乳・乳製品などからバランス良く摂りましょう。

POINT 03

たんぱく資源だけでなく、多様な食材を食べましょう

元気に過ごすには、たんぱく質以外の栄養素も大切です。

2026.08 SP

忙しい毎日に 野菜×たんぱく質の 簡単・時短レシピ

野菜をおいしく たんぱく質を手軽に

忙しい日でもムリなく作れる、15分以内で完成するレシピを集めました。
身近な食材を使った、1品で野菜とたんぱく質がとれるメニューをご紹介します。

もう1品ほしい時に! レンジで簡単! 副菜・汁物レシピ

「ほんだし®」で!
無限ブロッコリー

レンチン
香味ピーマン

落とし卵のレンチン
コンソメスープ

たまごとほうれん草の
コーンクリームスープ

▲
レシピは
こちら

味さいクッキング

毎週レシピを投稿

味さい
クッキング

味の素㈱大阪支社公式アカウント
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

調理時間 15分

洋風親子丼

野菜摂取量 77g（1人分あたり）

たんぱく質 25.4g（1人分あたり）

コンソメで親子丼？！どこか懐かしく優しい味わいで、子どもも喜ぶ味！
ミニトマトがジューシーで彩りも◎です。

材料（2人分）

- 鶏もも肉……1/2枚（150g）
- 玉ねぎ……1/2個（100g）
- ミニトマト……6個（正味60g）
- 卵……2個
- A
  - 水……150ml
  - しょうゆ……大さじ1
  - みりん……大さじ1
  - 「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ……小さじ1
- ご飯……400g
- パセリのみじん切り／好みで……適量

作り方

① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし形切りにし、ミニトマトは洗ってヘタを取る。卵は溶きほぐす。
② 鍋にAを入れて煮立たせ、①の鶏肉・玉ねぎを加えて5分ほど煮る。具材に火が通ったら、①のミニトマトを加えて1分ほど煮る。①の溶き卵を回し入れ、半熟状に煮る。
③ 丼にご飯を盛り、②を半量ずつかけ、好みでパセリを散らす。

調理時間 10分

きゅうりと豚肉のしょうが炒め

野菜摂取量 152g（1人分あたり）

たんぱく質 18.1g（1人分あたり）

きゅうりは炒めることで青臭さが和らぎます。
さっぱりしながらもコクのある味わいです♪

材料（2人分）

- きゅうり……3本
- 豚こま切れ肉……150g
- しょうがのせん切り……1かけ分
- A
  - 「丸鶏がらスープ™」……小さじ2
  - しょうゆ……小さじ1/2
  - 「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」……小さじ2

作り方

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。長さを4等分に切って、さらにタテ半分に切る。
② フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、①のきゅうり、しょうがを加えて強火で炒め、Aを加えて味を調える。

調理時間 10分

なすと大葉の肉巻きロール

野菜摂取量 76g（1人分あたり）

たんぱく質 18.6g（1人分あたり）

大葉を入れるのがおいしさの秘訣！家族喜ぶ肉巻きロール◎

材料（2人分）

- なす……2個
- 豚ロース薄切り肉……8枚
- 青じそ……8枚
- 水……50ml
- A
  - しょうゆ……大さじ1
  - 砂糖……大さじ1
  - 「ほんだし®」……小さじ1/4
- 「AJINOMOTO サラダ油」……大さじ1/2
- 青じそのせん切り……適量

作り方

① なすはタテ4等分に切る。
② 豚肉1枚を広げ、しそ1枚、①のなす1切れを順において巻く。同様にあと7本作る。
③ フライパンに油を熱し、②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、分量の水を加えてフタをして7分ほど蒸し焼きにする。
④ なすに火が通ったら、Aを加えて煮からめる。
⑤ 器に盛り、青じそのせん切りを散らす。

調理時間 15分

小松菜とツナの和風パスタ

野菜摂取量 78g（1人分あたり）

たんぱく質 24.2g（1人分あたり）

「ほんだし®」を使った和風パスタ。フライパン1つで簡単！

材料（2人分）

- スパゲッティ……200g
- 小松菜……2株
- しめじ……1パック
- ツナ缶……1缶(80g)
- 水……600ml
- 「ほんだし®」……大さじ1
- しょうゆ……小さじ2
- 「AJINOMOTO サラダ油」……大さじ1
- 大根……3cm
- 青じそ……3枚

作り方

① 小松菜は葉と茎に分け、3～4cm長さに切る。しめじは根元を切ってほぐす。
ツナは汁気をきる。大根はすりおろし、しそはせん切りにする。
② フライパンに油を熱し、①の小松菜の茎・しめじを入れてサッと炒める。
③ 水、「ほんだし®」を加え、沸騰したらスパゲッティを半分に折って加える。フタをして表示時間よりも2～3分長めに煮る。途中、何度かスパゲッティをほぐしながら上下を返す。
④ フタを取り、①の小松菜の葉・ツナ、しょうゆを加え、ソースを煮詰めながら水分をとばす。
⑤ 器に盛り、①の大根おろし・しそを上にのせる。
※水分が少ない場合は、途中で水を加えて調整してください。
※ツナ缶は油漬缶、水煮缶、どちらでもおいしくお作りいただけます。

調理時間 15分

サバ缶と春雨トマトのオイスターソース煮

家にストックしている材料で！使いこなせていなかった
オイスターソースも活用できる、簡単コクうまおかずです♪

野菜摂取量 126g（1人分あたり）　たんぱく質 25.2g（1人分あたり）

材料（2人分）

- さば水煮缶……1缶（220g）
- トマト……1個（200g）
- 長ねぎ／青い部分も使う……1/2本（50g）
- 春雨（乾）……40g
- にんにく……1かけ
- A
  - 水……200ml
  - 「Cook Do®」オイスターソース……大さじ1
  - しょうゆ……小さじ1
  - 「AJINOMOTO」ごま油好きの純正ごま油」……大さじ1/2

作り方

① トマトは8等分のくし形切りにする。
　ねぎは青い部分も含めて斜め薄切りにし、にんにくはみじん切りにする。
② フライパンにA、①のにんにく・ねぎ、さば缶を汁ごと入れる。
　春雨は戻さずそのまま加えてフタはせずに強火にかける。
③ 沸いてきたら、中火にして5分加熱し、①のトマトを加える。
　さらに3～5分、水気がなくなるまで加熱し、最後にごま油を回しかける。

調理時間 15分

厚揚げとキャベツの辛味噌炒め

「Cook Do®」回鍋肉を厚揚げでアレンジ！ボリューム満点☆

野菜摂取量 76g（1人分あたり）　たんぱく質 16.6g（1人分あたり）

材料（4人分）

- 厚揚げ……2枚（300g）
- 豚ひき肉……150g
- キャベツ……1/4個
- にんじん……1/3本
- 「Cook Do®」回鍋肉用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切り、厚さ1cm幅に切る。
　キャベツはひと口大のザク切りにし、にんじんは短冊切りにする。
② フライパンに油大さじ1を熱し、①の厚揚げを入れて焼き、
　焼き目がついたら、いったん皿にとる。
③ 同じフライパンを熱し、ひき肉、①のにんじん・キャベツを入れて炒め、
　火が通ったら、いったん火を止める。
④ 「Cook Do®」と②の厚揚げを加え、再び火をつけ、全体を炒め合わせる。

＊2026年7月時点での商品・レシピ情報です。パッケージデザインは変更になる可能性がございます。