



野菜がもっと好きになる

野菜摂取量向上プロジェクト!



おいしく・かしこく! 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... **ビタミンC**
鉄はビタミンCと一緒にすることで吸収率UP♪
- 油と一緒にとる事で吸収率がUPする栄養素も!**
野菜に含まれるβ-カロテン、ビタミンE、Kなどは脂溶性なので油と一緒にとることで吸収率UP♪

「ラブベジ®」とは?
「Love(愛)」+「Vegetable(野菜)」の造語です。
「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。
「ラブベジ®」サイトでは、野菜がおいしく食べられるメニューを紹介しています!
※野菜摂取量は、いも類、きのこ類、海藻類を除きます。 ※「ラブベジ®」は味の素株式会社の登録商標です。

島根県産品に
このマークが付いていたら
要チェック!

島根県観光キャラクター「しまねっこ」島観連許諾第1830号
(美味しまね認証マーク)

みなさんは、**美味しまね認証マーク**を知っていますか?

これは、「美味しまね認証」(島根県独自のGAP認証制度)を取得した農場で生産された県産農林水産物に使用することができるマークです。
このマークは、生産から出荷まで県の定める基準に基づき生産されていることが認められた証です。お買い物で県産品を選ぶ時は、ぜひ、「美味しまね認証」マークを参考にしてみてくださいね。

おい「美味しまね認証」についてもっと詳しく知ろう!!

「美味しまね認証」とは?
島根県では、産品を生産する工程について100を超える基準を設け、それにそって生産者がルールや手順を定め、記録・点検をしながらより良い生産を目指す取組(GAP=農業生産工程管理)をすすめています。「美味しまね認証」は、これらの取組が適正になされていることを認証する県版GAP認証制度です。
生産者が日々GAPの取組を積み重ねることは、食品の安全、水や土・生き物などの周囲の環境を守ること、作業者の労働安全などに繋がります。

「美味しまね認証」について、詳しくはこちら →

人口減少に打ち勝ち、笑顔で暮らせる島根をつくる
島根*創生 SHIMANE SOUSEI

島根県産野菜で
野菜をもっととろうよレシピ

島根県産野菜で
野菜をもっととろうよ
レシピ

しまね健康寿命延伸プロジェクト
健康プラス

しまね健康寿命延伸プロジェクト

Eat Well, Live Well.
Aj AJINOMOTO.

島根県からのお知らせ
島根県では、健康づくりをさらに進めるため、3つのキャッチコピーを作成しました!今よりもうひとつ健康づくりに取り組む「+1(プラスワン)」活動を推進しています。

しまね健康寿命延伸プロジェクト
めざそう! 健康長寿日本一!

あと**塩分 マイナス1g!**
素材のおいしさに気付くかも!
正直、味は濃い方がおいしいってみんな思ってるでしょ?

あと**野菜 プラス70g!**
しまねの野菜でいい調子!
添えてある野菜はちゃんと食べてますけど、なにか?

あと**10分! あと1,000歩!**
すきま時間に「ちょいトレ」チャレンジ
歩ける場所はたくさんあるのに運動する時間がありません!

色んな運動や体操、おいしく野菜を食べるコツはこちらから!
運動

食事

島根県・健康長寿しまね推進会議

5分以内のスピード調理!

★レンジで簡単!ごまたまほうれん草

調理時間 **3分** 野菜摂取量 **54g** 塩分 **0.4g**



材料 (2人分)
ほうれん草……2株(正味50g) A.「丸鶏がらスープ」…小さじ1/2
ミニトマト ……4個 溶き卵 ……1個分
A.すり白ごま ……大さじ2

作り方

- ほうれん草は4cm長さにちぎる。ミニトマトはよじでひと刺しする。
- 耐熱容器に①のほうれん草・ミニトマトを入れ、Aを全体にふりかけ、溶き卵を回し入れ、ザックリ混ぜて全体になじませる。
- 真ん中を少しへこませてラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱し、全体を軽く混ぜ合わせる。

*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。

エネルギー=92kcal(1人分)



★レンジで簡単!ツナブロッコリー

調理時間 **5分** 野菜摂取量 **60g** 塩分 **0.5g**



材料 (2人分)
ブロッコリー ……8房
ツナ水煮缶 ……1/2缶
[味の素KKコンソメ]顆粒タイプ ……小さじ1/2

作り方

- ブロッコリーは小房に分ける。ツナは汁気をきる。
- 耐熱容器に①のブロッコリー・ツナ、「コンソメ」を入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱し、軽くあえる。

エネルギー=56kcal(1人分)



★アスパラガスのだし煮

調理時間 **5分** 野菜摂取量 **100g** 塩分 **0.7g**



材料 (2人分)
グリーンアスパラガス ……200g
A.水 ……200ml
A.「ほんだし」 ……小さじ2

作り方

- アスパラは3~4cm長さの斜め切りにする。
- 鍋にA.①のアスパラを入れて火にかけ、アスパラがやわらかくなるまで煮る。

アスパラガスには、β-カロテン、ビタミン類、葉酸が含まれています!

エネルギー=25kcal(1人分)



うま味たっぷり♪トマトレシピー

★トマトカップマヨグラタン

調理時間 **15分** 野菜摂取量 **195g** 塩分 **0.4g**



材料 (2人分)
トマト ……2個(400g)
A.青じそのせん切り ……2枚分
A.「ピュアセレクト® マヨネーズ」 ……大さじ1
A.粉チーズ ……大さじ1
A.パン粉 ……大さじ1
A.こしょう ……少々
「ピュアセレクト® マヨネーズ」 ……大さじ1

作り方

- トマトはヘタの部分を1/4くらい切り、底を薄く切って、中身をくり抜き、カップ状にする。全体を竹串で刺し、キッチンペーパーにふせておき、水気をきる。ヘタの部分はとっておく。
- ①でくり抜いたトマトは粗みじん切りにし、軽く水分をきって、ポウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。

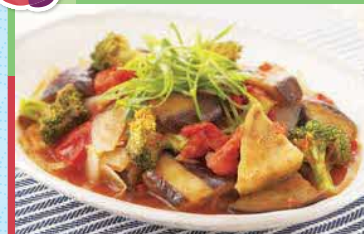
- ①のトマトカップに②を等分に詰め、「ピュアセレクト® マヨネーズ」をかける。
- 予熱したオーブントースターに③と①のヘタの部分を入れ、10分ほど焼く。途中で焦げそうになったらアルミホイルをかぶせる。

エネルギー=163kcal(1人分)



★地元野菜でラタ煮(ラタトゥイユ風)

調理時間 **35分** 野菜摂取量 **233g** 塩分 **1.0g**



材料 (4人分)
トマト ……2個(300g) A.うす口しょうゆ ……大さじ1
玉ねぎ ……1個(200g) A.みりん ……大さじ1
なす ……4個(320g) 「AJINOMOTO®」
ブロッコリー ……100g オリーブオイル ……大さじ2
にんにく ……1かけ分 わけぎ(または青ねぎ) ……2本
「ほんだし」 ……小さじ1

作り方

- 玉ねぎは2~3cm角に切る。なすはしま目に皮をむき、大きめの乱切りにして水にさらす。にんにくは包丁でつぶしておく。わけぎは斜め薄切りにする。
- トマトはヨコ半分になり、さらに6等分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- 深めのフッ素樹脂加工のフライパンに、オリーブオイル大さじ1を熱し、①のにんにくを入れ、香りがたったら、①の玉ねぎを加え透き通るまで炒める。
- 水気をきった①のなす、オリーブオイル大さじ1を加えて炒め合わせ、②のトマト・ブロッコリー、「ほんだし」®、Aを加えフタをし、時々混ぜながら中火で約10分蒸し煮にする。
- 器に盛り、①のわけぎをのせる。 *お好みでレモン汁をかけてお召上がり下さい。

エネルギー=127kcal(1人分)



鳥根県の野菜を食べてくそうぜ!



©DLE しまねSuper大使吉田くん

一皿で野菜たっぷり!ごはん

★肉みそキャベツプレート

調理時間 **20分** 野菜摂取量 **134g** 塩分 **1.4g**



材料 (4人分)
豚ひき肉 ……200g 「AJINOMOTO®」
キャベツ ……1/4個(300g) サラダ油 ……大さじ1・1/3
小ねぎ ……1/2束(50g) ベビーリーフ ……1パック(25g)
「Cook Do®きょうの大皿」 大根(スティック状) ……8本(150g)
肉みそキャベツ用 きゅうり
卵 ……4個 (スティック状) ……8本(25g)
ご飯 ……4杯(茶碗)(560g) パプリカ(赤)
(スティック状) ……8枚(34g)

作り方

- キャベツは小さめのひと口大に切る。小ねぎは4cm長さに切る。
- フライパンに油大さじ1を熱し、①のキャベツ半量を入れて強火で炒め、皿にとる。残り半量も同様に炒めて皿にとる。
- 同じフライパンを熱し、ひき肉を入れてほぐすように炒め、火が通ったら、いったん火を止める。「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。
- ②のキャベツを戻し入れ、①の小ねぎを加えて炒め合わせる。
- 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。
- 器にご飯をよそい、④の肉みそキャベツを盛り、⑤の目玉焼きをのせ、ベビーリーフ、スティック野菜を添える。

エネルギー=512kcal(1人分)



★豚にら塩蒸し焼そば

調理時間 **5分** 野菜摂取量 **134g** 塩分 **1.9g**



材料 (1人分)
焼きそば用蒸しめん ……1袋 A.「やさしお」® ……小さじ1/4
豚ロース薄切り肉 ……3枚(60g) A.「丸鶏がらスープ」
酒 ……小さじ1 <塩分ひかえめ> ……小さじ1
にら ……30g A.水 ……1/2カップ
もやし ……100g
しょうがのせん切り ……5g

作り方

- 豚肉は2cm幅に切り、酒をまぶす。にらは4cm長さに切る。
- フライパンを熱し、めん、もやし、しょうがを順に入れ、①の豚肉を広げて入れる。①のにら、Aを加える。
- フタをして、強火で2分蒸し煮し、ひと混ぜして器に盛る。

「やさしお」®と「丸鶏がらスープ」<塩分ひかえめ>でだしをきかせることで、おいしく減塩♪にらに含まれるアリシンは、豚肉に含まれるビタミンB1の吸収率をUP♪

*1 市販の食塩比で約50%減塩 *2 当社「丸鶏がらスープ」比で40%減塩

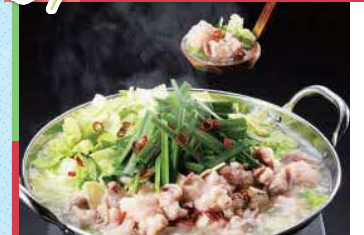
エネルギー=425kcal(1人分)



野菜の栄養まるごと「鍋」

「鍋キューブ®」で簡単もつ鍋(うま塩味)

調理時間 **20分** 野菜摂取量 **111g** 塩分 **2.9g**



材料 (4人分)
牛モツ ……400g A.にんにくの薄切り ……1かけ分
キャベツ ……400g A.赤唐がらしの輪切り ……1本分
にら ……1束(100g) 赤唐がらしの
A.水 ……720ml 輪切り/好みで ……適量
A.「鍋キューブ®」 にんにくの
鶏だし・うま塩 ……4個 薄切り/好みで ……適量

作り方

- 牛モツは熱湯でサッとゆで、ザルに上げて水で洗い、水気をきる。キャベツはひと口大に切り、にらは4cm長さに切る。
- 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら、①の牛モツ・キャベツを加えて煮る。
- キャベツに火が通ったら、①のにらを加え、ひと煮立ちしたら、火を止め、好みで赤唐がらし、にんにくを散らす。

キャベツとにらに含まれるビタミンCは抗酸化作用を持ち、抵抗力を高めます! 鍋のメにお好みでご飯と溶き卵でどうぞ♪鍋ならこの1品で完結!

エネルギー=232kcal(1人分)



★豚バラときのこのみぞれ鍋<塩分控えめ>

調理時間 **20分** 野菜摂取量 **311g** 塩分 **1.2g**



材料 (2人分)
豚バラ薄切り肉 ……200g にんじん ……3cm
白菜 ……1枚(100g) 水菜 ……1/4束
しめじ ……1/2パック A.大根おろし ……1/2本分
まいたけ ……1/2パック A.「お塩控えめ」
えのきだけ ……1/2袋 ほんだし® ……大さじ1・1/3

作り方

- 豚肉は長さを4等分に切る。白菜はひと口大に切り、きのこ類は小房に分ける。にんじんは薄い輪切りにし、水菜は4cm長さに切る。
- 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら、①の豚肉・白菜・きのこ類・にんじん・水菜を加えて煮る。
*大根の水分が少ない場合は、水を加えて調整してください。
*鍋の種類、大きさによって火の通り方が違うため、火加減を調整し、焦げないように途中かき混ぜながら、お作りください。
*お好みでポン酢しょうゆをつけたり、七味唐がらしや薬味を加えたりしてお召上がりください。

大根おろしであっさり、あったかみぞれ鍋! 野菜・きのこ類に含まれる食物繊維は腸内環境を良くします♪

*3 当社「ほんだし」®比で60%減塩

エネルギー=475kcal(1人分)



**★は1食3.0g未満、主菜、副菜は1品1.0g未満を目安とした塩分控えめレシピです。*野菜摂取量、塩分は1人分量です。野菜摂取量は、いも類、きのこ類、海藻類を除きます。