



野菜

Eat Well, Live Well.

Aji
AJINOMOTO

限界突破

ピ

neo



野菜限界突破

レシビneoとは

野菜の“うまさ”はこんなにもんじゃない。
限界を超えた“うまさ”にこだわったレシビ、それが「野菜限界突破レシビneo」
限界突破したその味をご賞味あれ！

白菜

とろ〜りミルク煮

調理時間
15分

野菜摂取量
150g
(1人あたり)



とろける
しあわせ

材料(2人分)

- 白菜……………3枚(300g)
- 牛乳……………250ml
- 味の素K(コンソメ)固形タイプ……………1個
- A.片栗粉……………小さじ2
- A.水……………小さじ2
- [AJINOMOTO、オリーブオイル]……………小さじ2
- バター……………1.0g

作り方

- 白菜は食べやすい大きさにそぎ切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、①の白菜を入れてサッと炒め、牛乳、「コンソメ」を加えて煮立たせる。白菜がしんなりしたら、Aの衣付き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 器に盛り、バターを等分にのせる。

みぞれあえ

大根おろし たっぷり

白身魚の

調理時間
10分

野菜摂取量
181g
(1人あたり)



魔性の
おろしだれ

塩キヤベツ

パリパリちぎり

調理時間
5分

野菜摂取量
76g
(1人あたり)



シンプル、
ゆえに至高

材料(2人分)

- キャベツ……………3枚
- 「丸揚げスープ」……………小さじ2
- A.にんにくのすりおろし……………小さじ1/2
- A. [AJINOMOTO、ごま油好きの
純正ごま油]……………小さじ1
- 「瀬戸のほんじお」……………少々

作り方

- キャベツはひと口大にちぎる。
- 大きめのボウルに①のキャベツ、「丸揚げスープ」を入れて、よく混ぜ合わせ、Aを加えてあえ、塩で味を調える。

材料(2人分)

- たら……………2切れ(200g)
- 片栗粉……………適量
- 大根……………1/4枚(300g)
- ミニトマト……………4個
- 水菜……………1株(40g)
- [AJINOMOTO、サラダ油]……………小さじ1/2

作り方

- たらは片栗粉を薄くまぶす。大根はすりおろし、水菜は5cm長さに切る。
- フライパンに油を熱し、①のたらを入れて両面焼き、空いているところにミニトマトを加えて焼き、皮がはじけたらいったんミニトマトを取り出す。
- たらにしっかき焼き色がついたらフタをし、弱火で4分蒸し焼きにして、器に盛る。
- フライパンに①の本根おろし、Aを入れてひと蒸立ちませ、おろしだれを作り、②のミニトマトを戻し入れ、①の水菜をサッとくぐらせる。
- ③に②のミニトマト、水菜を添え、④のおろしだれをかける。

ほうれん草と ペーコンの ペッパーソテー

調理時間
5分

野菜摂取量
90g
(1人あたり)



濃厚
マシ必須

材料(2人分)

- ほうれん草……………1束(200g)
- ペーコン……………2枚(40g)
- A. [Cook Do、香味ペーコン]……………4cm(3枚)
- A. 粗びき黒こしょう……………少々
- [AJINOMOTO、サラダ油]……………小さじ1

作り方

- ペーコンは1cm幅に切り、ほうれん草は5cm長さに切る。
- フライパンに油を熱し、①のペーコン、ほうれん草を入れて強火で炒め、Aを加えて炒め合わせる。



「ラブベツ」は味の素株式会社の登録商標です。

他にもたくさん
野菜がおいしい
「ラブベツ」は
こちらから！



三和・フードワンからの お知らせ



三和・フードワンでは、
産地直送していただける生産者の皆様と
「**三和グリーン会**」というグループを形成しております。
産地直送ならではの、**とれたてで新鮮な野菜・果物**を
お客様にお届け致します。

「三和グリーン会」加盟生産者様のご紹介 (一部)

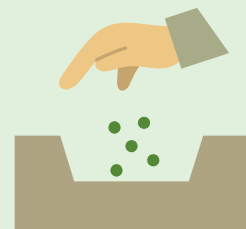
- 丸次農園
- ヤマザキファーム
- スズキファーム

お客様の笑顔を第一に
生産活動しております。
お客様から感謝のお手紙をいただいた
ときは、大変うれしかったです。



こだわり ① 有機質肥料

昆布をはじめとする多種の有機質肥料を30年に渡り発酵させた
ボカシ肥料を全作物に施しています。
例えるならば、畑にだしを入れるようなことです。
うま味成分がいきわたり作物のおいしさを引き出します。



こだわり ② 最適な時期

旬を見極め、農作物にとって最適な時期に
栽培しています。
旬の農作物は虫・病気が少なく、味も格別です。





サガビーは食育を応援します
相模原市食育推進
マスコットキャラクター
サガビー

おいしさがまちどおしい 旬の野菜



町田市食育推進キャラクター
まち☆ベジーズ「とまていー」

70g これはなんの数字でしょうか？

A：「1日に不足している野菜の量」です。

日本人の野菜摂取量の平均は 280g / 日。^{※1}
摂取目標量の350g^{※2}と比べると、1日当たり約70g足りていません。



70g は小鉢 1 皿分

毎日あと1皿、
野菜を食べましょう！

※1 令和元年度 国民健康・栄養調査報告より ※2 健康日本21より

旬の野菜を食べるとメリットいっぱい！

野菜は肉や魚と比べ、比較的低エネルギー、低脂質でありながら、
「かさ」が多いことから満足感も得られやすいです。
そんな野菜には【旬】があります。

旬の野菜は

例えば 冬が【旬】のほうれん草

- おいしい
 - 栄養価が高い
 - お手頃価格
- といいこといっぱい。

ビタミンCを比べてみると…



夏 20mg

冬 60mg

※3 ※4

なんと
3倍！

※3 日本食品標準成分表2020年版(八訂)より ※4 ほうれん草(葉、生)100gあたり

今回のメニューブックでは
【旬】を味わうレシピを掲載！

ぜひ
作ってみて
ください！



詳しくはこちら
◀ 相模原市より

地元で採れる野菜って?!
もっとレシピを知りたい!

詳しくはこちら
町田市より ▶



相模原市保健所

お問い合わせ先：042-769-8274

町田市保健所

お問い合わせ先：042-722-7996