



Eat Well, Live Well.

Aji
AJINOMOTO

野菜

限界突破

レシピ

neo



野菜限界突破 レシピneoとは

野菜の“うまさ”はこんなもんじゃない。

限界を超えた“うまさ”にこだわったレシピ、それが「野菜限界突破レシピ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
(1人あたり) 150g



とろける
しあわせ

材料(2人分)

白菜……………3枚(300g)
牛乳……………250ml
「味の素KK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……………10g

作り方

- 白菜は食べやすい大きさのそぎ切りにする。
- 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の水溶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。

大根おろしたっぷり 白身魚のみぞれ あえ

調理時間
10分

野菜摂取量
(1人あたり) 181g



魔性の
おろしだれ

パリパリちぎり

塩キャベツ

調理時間
5分

野菜摂取量
(1人あたり) 76g



シンプル、
ゆえに至高

材料(2人分)

キャベツ……………3枚
「丸鶏がらスープ」……………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」……………大さじ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、「丸鶏がらスープ」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本(300g)
ミニトマト……………4個
水菜……………1株(40g)
「AJINOMOTO。サラダ油」……………小さじ1・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く。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。
- たらにしっかり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の大根おろし、Aを入れてひと煮立ちさせ、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④のミニトマト・水菜を添え、①のおろしだれをかける。



「ラブベジ。」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
「ラブベジ。」レシピは
こちらから！

ほうれん草とベーコンのペッパーソテー

調理時間
5分

野菜摂取量
(1人あたり) 90g



うま味濃縮
マシ必須

材料(2人分)

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

作り方

- ベーコンは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のベーコン・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。



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
まち合ベジーズ「とまてい」

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



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。

