

Eat Well, Live Well.

Aji  
AJINOMOTO



# 野菜 限界突破 レシピ



# 限界突破

レシピとは

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「限界突破レシピ」  
限界突破したその味をご賞味あれ！

## なすの ガーリックステーキ

調理時間  
25分

野菜摂取量  
(1人あたり) 76g



衝撃の  
とろじゅわ

### 材料(2人分)

なす …… 2個(160g)  
にんにくの薄切り …… 1かけ分(12g)  
A.バター(食塩不使用) …… 10g  
A.しょうゆ …… 大さじ1/2  
A.「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ …… 小さじ1/2  
A.水 …… 20ml  
A.砂糖 …… 小さじ2  
「AJINOMOTO®サラダ油」 …… 大さじ3

### 作り方

- なすはタテ半分に切り、断面に格子状に切り込みを入れる。
- フライパンに油、にんにくを入れて熱し、①のなすを両面焼き色がつくまで中火で焼く。途中、にんにくがきつね色になったら取り出しておく。
- Aを加え、②のにんにくを戻し入れ、サッとからめる。

## まるごと だしトマト

調理時間  
10分  
※時間外を除く

野菜摂取量  
(1個あたり) 194g



### 材料(4個分)

トマト …… 4個(800g)  
A.水 …… 2カップ  
A.しょうゆ …… 大さじ1/2  
A.「ほんだし®」 …… 小さじ山盛り1  
A.「瀬戸のほんじお®」 …… 小さじ1  
A.砂糖 …… 少々  
青じそのせん切り …… 適量

### 作り方

- トマトは湯むきする。
- 密閉袋に①のトマト、混ぜあわせたAを入れ、袋の空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫でひと晩おく(時間外)。
- 器に盛り、青じそを飾る。

うま味  
爆弾



## やみつきダレ きゅうり

調理時間  
20分

野菜摂取量  
(1人あたり) 61g



からだ  
突き抜ける  
清涼感

### 材料(2人分)

豚しゃぶしゃぶ用肉 …… 200g  
きゅうり …… 1本(100g)  
ねぎのみじん切り …… 20g  
おろしにんにく …… 小さじ1/2  
A.しょうゆ …… 大さじ1・1/2  
A.「AJINOMOTO®ごま油好きの純正ごま油」 …… 大さじ1/2  
A.酢 …… 小さじ2  
A.砂糖 …… 小さじ1  
A.「丸鶏がらスープ」 …… 小さじ山盛り1/2  
A.ラー油 …… 適量

### 作り方

- 鍋に湯を沸かし、豚肉を1枚ずつ入れてゆで、ザルにとって冷ます。きゅうりはピーラーで薄切りにする。
- ボウルにねぎのみじん切り、おろしにんにく、Aを入れて混ぜ合わせ、たれを作る。
- 器に①の豚肉・きゅうりを順にのせ、②のたれをかける。



町田市は首都圏にありつつも、里山や田園風景が残る自然豊かな土地です。  
町田市は畑と食卓の距離が近いので、少量多品目で様々な野菜が露地栽培で生産されています。  
夏はトマト、ナス、キュウリがよく採れます。



### まち☆ベジマーク

町田市の「町」の字をトマトと瓜に見立てたマークで、元気な生産者、そして消費者に安心して、おいしく食べられることを笑顔で表現しています。

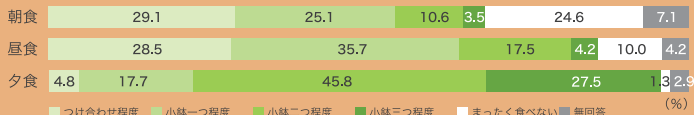
「まち☆ベジ」とは、町田市内在住の農業者、又は町田市内に農業経営の拠点がある農業者が、生産記録等の管理の下で生産した農産物（野菜・畜産・園芸等）をいいます。

## 町田市民の野菜摂取量について

第2次町田市食育推進計画において、市民が2023年までに野菜1日350g摂取することを目標としています。それに対し、**市民の摂取量は265g\***と85g不足しています。

※ 町田市の食育推進に関する市民アンケート調査結果報告書（2018年3月）

あなたは、普段の食事で野菜料理をどれくらい食べていますか？



特に朝食で不足しがち



野菜料理小鉢一皿が約70gとなるため、

**1日5皿の野菜料理を食べる**

よう意識することが必要です。



<町田市ホームページ>