



相模原市・町田市より

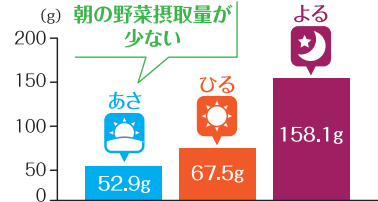
# 朝食にも野菜をとろう!



町田市食育推進キャラクター まちかべず(ナズナ)

野菜の摂取目標量は1日350gです。

## 野菜摂取量の現状



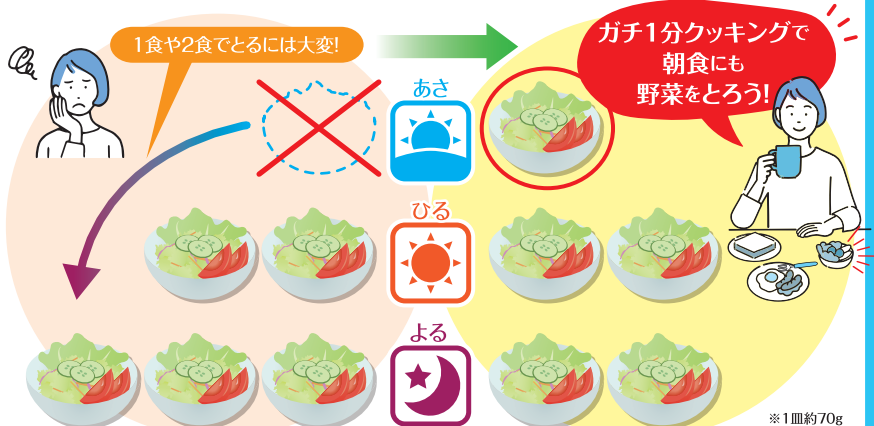
出典:令和元年 国民健康・栄養調査

日本人の野菜摂取量は1日約280gで、そのほとんどを夕食で摂取しています。野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、からだの機能を整えるはたらきがあるため、しっかり食べましょう。



## ガチ1分クッキングで手軽にバランスUP!

昼・夜だけでなく朝にも1皿分食べることで350gに近づけます。



相模原チャンネル

相模原市とSC相模原が食育コラボ! ~野菜350g編~

動画はこちら→



町田市ホームページ

もっと野菜を食べよう!



東京家政学院大学

食物学科 調理学研究室考案!

## ガチ1分クッキングレシピ

3年生 山口 夢果さん考案!



- 作り方
- ① サラダチキンはひと口大に切る。
  - ② ボウルにカット野菜、コーンを入れ、塩で軽くもみ込む。①のサラダチキン、Aを加えてよく混ぜ合わせる。

チキンコールスロー

材料(2人前)

- サラダチキン.....1枚(約115g)
- カット野菜(キャベツ、にんじんミックス).....100g
- ホールコーン缶.....50g
- 「瀬戸のほんじお」.....少々
- 「ピュアセレクト」マヨネーズ.....大さじ2
- ポン酢しょうゆ.....大さじ1/2
- こしょう.....少々



3年生 秋田 沙那さん考案!



- 作り方
- ① えのきだけは根元を切ってほくす。
  - ② 耐熱皿に①のえのきだけ、「香味ペースト」を入れて軽く混ぜ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で50秒加熱する。
  - ③ 器に盛り、小ねぎをのせる。

\*「香味ペースト」小さじ1は、7cm(約5g)です。

エノキの中華風あえもの

材料(1人前)

- えのきだけ.....50g
- 「Cook Do」香味ペースト.....小さじ1/2(2.5g)
- 小ねぎの小口切り.....適量



4年生 石田 美幸さん考案!



- 作り方
- ① マグカップに「クノール カップスープ」を入れ、熱湯を注ぎ、すぐに15秒ほどかき混ぜる。
  - ② ほうれん草、ソーセージ、パセリを加えて、ラップをかけずに、電子レンジ(600W)で40秒加熱する。軽く混ぜ、粉チーズ、パセリをふる。

\*冷凍ほうれん草はお好みの冷凍野菜に変えてもお作りいただけます。  
\*調理時、飲用時の熱湯でのやけどには、充分ご注意ください。



時短の!!! 限界突破!



# ガチ1分

## クッキング with ラブベジ



Eat Well, Live Well.

Ajinomoto logo

「ラブベジ」は味の素株式会社の登録商標です。



# ガチ1分

クッキングwithラブベジ®とは

「時間がなくて朝ごはんが食べられない…」そんな方へ。  
”ガチ1分クッキングwithラブベジ®”は  
調理スタートから1分で完成するレシピをご紹介します。  
時短の限界を超えたその先へあなたをお連れします。

忙しい日の  
朝ごはんに!



## 白菜の 50gホットサラダ

野菜摂取量  
(1人あたり)

調理時間 1分

**材料(1人分)**  
白菜の葉……………50g  
かに風味かまぼこ…1本(20g)  
「ほんだし®」……………小さじ1/2

**作り方**  
① 白菜はひと口大にちぎり、かに風味かまぼこはほぐす。  
② 耐熱容器に①の白菜を入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で40秒加熱する。①のかに風味かまぼこ、「ほんだし®」を加え、軽く混ぜる。



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!

「ラブベジ®」は  
味の素株式会社の登録商標です。

## レンチンレタスの 70gオイスターソース

野菜摂取量  
(1人あたり)



調理時間 1分



**材料(1人分)**  
レタス……………70g  
「Cook Do®」オイスターソース…小さじ1/2

**作り方**  
① レタスはひと口大にちぎり、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で50秒加熱する。  
② 器に盛り、「オイスターソース」をかける。



## 水菜とツナの 40gチャチャッとサラダ

野菜摂取量  
(1人あたり)

**材料(1人分)**  
水菜……………1株(45g)  
ツナ油漬缶……………20g  
「味の素KKコンソメ」  
顆粒タイプ……………小さじ1/2

**作り方**  
① 水菜は3~4cm長さに切る。  
ツナはほぐす。  
② 大きめのビニール袋に①の水菜・ツナ、「コンソメ」を入れてふり混ぜ、全体に味をなじませる。

調理時間 1分



## ブロッコリーの 45g中華ごまあえ

野菜摂取量  
(1人あたり)

\*野菜摂取量  
きのこ類除く

調理時間 1分



**材料(1人分)**  
ブロッコリー……………3房(45g)  
しめじ……………15g  
「AJINOMOTO  
A」ごま油好きの純正ごま油…小さじ1  
「丸鶏がらスープ™」……………小さじ1/2  
すり白ごま……………小さじ2

**作り方**  
① ブロッコリーは小さめの小房に分ける。  
しめじはほぐす。  
② 耐熱容器に①のブロッコリー・しめじ、  
Aを入れ、ラップをかけて電子レンジ  
(600W)で50秒加熱する。  
③ ごまを加えて軽く混ぜる。

