

味付け簡単! 野菜調理のシン定番!!

野菜を変えても
万能に使える♪

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。

野菜摂取量
※野菜摂取量は
いも類を除く
75g

調理時間
15分



牛乳×コンソメで

料理レベルUP!?

かぼちゃとじゃがいもの
ミルクコンソメスープ

材 料 (2人分)

かぼちゃ…………… 75g
じゃがいも…………… 1/4個(40g)
玉ねぎ…………… 1/4個(50g)
にんじん…………… 3cm(25g)
牛乳…………… 1・1/2カップ
「味の素KKコンソメ」固形タイプ…………… 1個

作 り 方

- ① かぼちゃは1cm幅の薄切りにする。じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは薄切りにする。
- ② 鍋に牛乳を入れて沸かし、「コンソメ」を加えて溶かす。
- ③ ①を加え、かぼちゃ、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。

※お好みでツナを加えてお召し上がりください。

オイスターソース×マヨネーズが合う!

豚バラとキャベツのオイマヨ炒め

野菜摂取量
100g

材 料 (2人分)

豚バラ薄切り肉…………… 125g
キャベツ…………… 3枚(150g)
玉ねぎ…………… 1/4個(50g)
A 「Cook Do」オイスターソース…………… 大さじ1
「ヒュアセレクト」マヨネーズ…………… 大さじ1/2

調理時間
20分

作 り 方

- ① 豚肉、キャベツはひと口大に切る。玉ねぎは1cm幅のくし形切りにする。
- ② フライパンを強火で熱し、①の豚肉を入れて両面こんがり焼き、いったん取り出す。
- ③ フライパンをキッチンペーパーなどでサッと拭き、①のキャベツ、玉ねぎを入れて炒め、②の豚肉を戻し入れ、いったん火を止める。

Aを加えて再び火にかけ、炒め合わせる。

野菜を余さずおいしく!

白菜とささみのおかずナムル

野菜摂取量
55g

調理時間
5分

材 料 (2人分)

白菜の芯…………… 100g
鶏ささみ…………… 1本
酒…………… 小さじ1

A 「AJINOMOTO
こま油好きの純正ごま油」…………… 小さじ2
「丸鶏がらスープ」…………… 小さじ1
小ねぎの小口切り/好みで…………… 1本分(10g)

作 り 方

- ① 白菜の芯はヨコ4cm幅に切り、繊維に沿って1cm幅に切る。
- ② ささみはスジを取って酒をふり、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱し、粗熱が取れたら、食べやすい大きさに裂く。
- ③ ボウルに①の白菜、②のささみ、Aを入れてあえる。
- ④ 器に盛り、好みで小ねぎを散らす。

野菜摂取量
109g

調理時間
(時間外を除く)
10分

残り野菜で簡単1品!

野菜のピリ甘ピクルス

材 料 (作りやすい分量)

大根…………… 1/4本(250g)
きゅうり…………… 2本(200g)
にんじん…………… 1本(150g)
ミニトマト…………… 6個
水…………… 1/2カップ
酢…………… 1/2カップ
レモン汁…………… 1個分

A 「バルスイート」カロリーゼロ
(液体タイプ)…………… 大さじ1(15g)
「瀬戸のぼんじお」…………… 小さじ1
うま味調味料「味の素」70g瓶…………… 3ふり
ローリエ…………… 1枚
赤唐がらしの輪切り…………… 少々

作 り 方

- ① 大根、きゅうり、にんじんは5cm長さのスティック状に切り、ミニトマトは味がなじむように数か所ようじで刺す。
- ② ボウルにAを入れてよく混ぜ、ローリエ、赤唐がらし、①の大根・きゅうり・にんじん・ミニトマトを加えてあえる。
- ③ 冷蔵庫で冷やし、味をなじませる(時間外)。

※冷蔵庫で保存し、なるべく早くお召し上がりください。

※各レシピの野菜摂取量は1人分あたりの量です。※「野菜のピリ甘ピクルス」は、作りやすい分量を6人分として換算しております。

※2026年1月時点での商品情報です。パッケージデザインは変更になる可能性があります。