



# 野菜がもっと好きになる

## 野菜摂取量向上プロジェクト!

1日の野菜摂取目標 **350g** 以上

しかし実際は…

日本人の野菜摂取量 **281g**

※令和元年国民健康・栄養調査より

もっと野菜も食べよう!

約70g不足!!

「KOBE野菜を食べようレシピブック」では、和・洋・中の調味料を使って気軽に70g以上の野菜がとれるレシピを掲載しています!

フライパン1つで簡単に!

電子レンジで手軽に!

旬の野菜を使っておいしく!

うま味のきいた汁物で素早く!

レシピ大百科 **AJINOMOTO PARK**

その他レシピはこちらから!

MY CONDITION KOBE  
スマホアプリで簡単!!  
毎日の栄養管理

食事を写真で記録。摂取カロリーや栄養バランスのアドバイスを受けられる。

記録した食事の履歴から、次の食事のオススメのメニューを紹介。

簡単に作れる健康レシピもお届け。

MY CONDITION KOBEとは?

神戸市が市民の皆さんを対象に運営する健康サービス。あなたが受けた健康診断の結果、体重・体脂肪・血圧といったカラダ情報、歩数や食事などの生活情報をデータベース化。専用のアプリを使って、いつでも正確な健康情報を確認することができます。他にも健康アドバイスを受けられたり、特典と交換可能な健康ポイントがもらえたりするなど、うれしいサービスもいろいろ。

健康結果

生活情報

健康アドバイス

うれしい特典

「KOBE野菜を食べようキャンペーン」(中面参照)期間中に、タイアップ企画開催! 野菜摂取量や健康ポイントが上位の方へ、こうべ旬菜をプレゼントします! また、こうべ旬菜を使ったオリジナルレシピやクイズも配信していますので、ぜひご登録ください。

MY CONDITION KOBE



# KOBE 野菜を食べよう レシピブック



# ミナトの食育

野菜料理の目標は、1日5皿分。神戸市民の方は、1日平均3皿です。特に、若い世代で不足がみです。

まずは、「毎日野菜を+1皿」!

## KOBE野菜を食べようキャンペーン

野菜ホントに食べよう?

毎年9月に、市内スーパー等にて統一POPを掲げ、イベントやレシピブックを設置しています。

令和3年度はこのイラストが目印!

詳しくはこちら

KOBE 野菜を食べようキャンペーン

検索

神戸産の野菜を食べよう?

神戸市内では、西区と北区を中心に多くの野菜が生産されています。なかでも、「こうべ旬菜」は、農薬や化学肥料の使用を減らすなど、人と環境に配慮して生産されています。「こうべ旬菜」など神戸産の野菜は本キャンペーンでも販売されています。

「こうべ旬菜」は、シンボルマーク「菜菜ちゃん」が目印です。

菜菜ちゃん こうべ旬菜



# 和・洋・中の料理を楽しむにはコチラ!

バリエーションを広げて時短・簡単調理で野菜を食べよう!

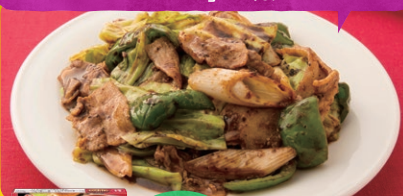
「Cook Do®」を使って、

野菜もたんぱく質もおいしく摂ろう!

商品パッケージ裏面の作り方も見てね!



## 「Cook Do®」回鍋肉用で

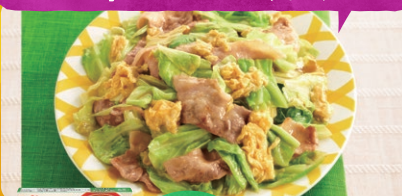


野菜量 95g (1人分)



[作り方はこちら]

## 「Cook Do®」きょうの大皿®とろ豚キャベツ用で



野菜量 75g (1人分)

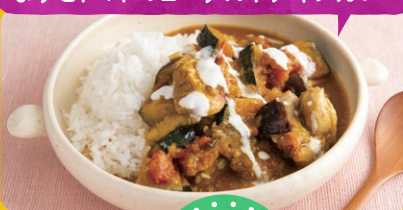


[作り方はこちら]

いつものメニューに旬の野菜・好みの野菜を

プラスしておいしく食べよう!

## なすとトマトのヨーグルトチキンカレー



野菜量 322g (1人分)



[作り方はこちら]

## ごろっとかぼちゃと油揚げの味噌汁



野菜量 163g (1人分)



[作り方はこちら]

## 小松菜と牛肉のオイスターソース丼



野菜摂取量 125g

エネルギー 605 kcal

塩分 1.5g (1人分)

調理時間 20 min

作り方

- 牛肉はAで下味をつけておく。小松菜は5cm長さに切り、ゆでて水気をきる。ねぎは2cm長さの斜め切りにし、にんじんは短冊切りにする。
- フライパンに油を熱し、①のねぎ、牛肉、にんじん、小松菜の順に炒め、「CookDo®」を加えて、炒め合わせる。
- 丼にご飯をよそい、②を盛りつける。

調味は「CookDo®」だけで簡単に味付け!



材料[4人分]  
牛カルビ肉……………250g  
A.しょうゆ……………小さじ1/2  
A.「瀬戸のほんじお®」……………少々  
A.こしょう……………少々  
小松菜……………1.5~2束分(430g)  
ねぎ……………2/3本(40g)  
にんじん……………30g  
「Cook Do®」青唐肉絲用3~4人前……………1箱  
「AJINOMOTO サラダ油」……………大さじ1  
ご飯……………480g

## レンジで簡単!小松菜の和風ナムル



野菜摂取量 137g

エネルギー 80 kcal

塩分 1.3g (1人分)

調理時間 10 min

作り方

- 小松菜は5cm長さに切り、にんじんは細切りにする。
- 耐熱容器に①の小松菜・にんじん、もやしを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- 水気をきり、Aを加えてあえる。器に盛り、好みて赤唐がらしをのせる。

「ほんだし®」で味付けも簡単!和風ナムル!

材料[4人分]  
小松菜……………1束(300g)  
にんじん……………1/3本(50g)  
もやし……………1袋(250g)  
A.いり白ごま……………大さじ1  
A.しょうゆ……………大さじ1  
A.「AJINOMOTO 濃口ごま油」……………大さじ1  
A.砂糖……………小さじ2  
A.「ほんだし®」……………小さじ2  
赤唐がらしの輪切り(好みて)……………適量

## チンゲン菜のスープ煮



野菜摂取量 75g

エネルギー 114 kcal

塩分 1.3g (1人分)

調理時間 15 min

作り方

- チンゲン菜は葉の部分5cm程度の長さに切り、芯の部分はタテ4等分に切る。ベーコンは1cm幅の細切りにする。
- フライパンに油を熱し、①のベーコンを軽く炒め、①のチンゲン菜を炒め、Aを加えてフタをし、30秒ほど蒸らす。
- 塩・こしょうで味を調える。

味がしみこみ、食感も楽しめる!



材料[4人分]  
チンゲン菜……………2株(300g)  
ベーコン……………2枚(40g)  
A.水……………2カップ  
A.「丸鶏がらスープ」……………大さじ1  
「瀬戸のほんじお®」……………少々  
こしょう……………少々  
「AJINOMOTO サラダ油」……………大さじ2

## 秒速金のきんぴらごぼう



野菜摂取量 75g

エネルギー 87 kcal

塩分 0.7g (1人分)

調理時間 3 min

作り方

- 耐熱容器にきんぴら用カット野菜、「香味ペースト®」を入れてよく混ぜ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
- 全体を混ぜ合わせ、Aを加えてさらに混ぜる。

※商品パッケージデザインは一部異なる場合がございます。

材料[2人分]  
きんぴら用カット野菜……………150g  
「Cook Do® 香味ペースト®」……………6cm(4g)  
A.いり白ごま……………大さじ1/2  
A.「AJINOMOTO 濃口ごま油」……………小さじ1  
A.赤唐がらしの輪切り……………適量

カット野菜と電子レンジで時短・簡単調理!

## ぽかぽかけんちん和風スープ



野菜摂取量 122g

エネルギー 141 kcal

塩分 1.1g (1人分)

調理時間 15 min

作り方

- かぼちゃは8mm幅の薄切りにし、大根、にんじんは3~4mm幅のいちょう切りにする。油揚げは油抜きをして、短冊切りにする。しょうがはせん切りにする。
- 鍋にごま油を熱し、①のかぼちゃ・大根・にんじん・油揚げ・しょうがを入れて炒め、全体に油がまわったら、Aを加えて煮る。
- 野菜に火が通ったら、ひと煮立ちさせ、しょうゆを加えて味を調える。
- 器に盛り、小ねぎを散らす。

1日の野菜摂取目標量1/3の野菜が摂れる!



材料[4人分]  
かぼちゃ(正味)……………200g  
大根……………8cm(正味200g)  
にんじん……………1/2本(正味75g)  
油揚げ……………2枚(60g)  
しょうが……………1かけ(12g)  
A.水……………3カップ  
A.「ほんだし®」……………大さじ1  
しょうゆ……………小さじ1  
「AJINOMOTO 濃口ごま油」……………小さじ1  
小ねぎの小口切り……………小さじ1

## れんこん引き立つ!かむかむ根菜チャウダー



野菜摂取量 80g

エネルギー 254 kcal

塩分 1.8g (1人分)

調理時間 20 min

作り方

- れんこん、さつまいもは皮つきのまま、いちょう切りにして水にさらし、水気をきる。にんじん、玉ねぎは1cm角に切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 鍋にオリーブオイル、バターを熱し、①を入れて炒め、全体に油がまわったら、Aを加えて弱火で煮る。
- 野菜がやわらかくなったら、牛乳を加えてひと煮立ちさせ、みそを加えて味を調える。
- 器に盛り、好みてパセリをふる。

隠し味のみそがポイント!コク深い味わい!

※「味の素KKコンソメ」(固形タイプ)大容量は、箱とパウチがございます。

材料[2人分]  
れんこん(正味)……………80g/さつまいも(正味)……………60g  
にんじん(正味)……………40g/玉ねぎ(正味)……………40g  
ベーコンスライス……………15g  
A.水……………200ml  
A.「味の素KKコンソメ」固形タイプ……………1個  
牛乳……………200ml/みそ……………小さじ1/2  
バター……………5g  
「AJINOMOTO オリーブオイル」……………小さじ2  
パセリのみじん切り・好みて……………適量

[作り方はこちら]

※「味の素KKコンソメ」(固形タイプ)大容量は、箱とパウチがございます。

[作り方はこちら]

[作り方はこちら]

[作り方はこちら]

[作り方はこちら]