

# ラブベジ & 勝ち飯 ってなんだ？



「ラブベジ®」とは  
野菜がもっと好きになる  
野菜摂取量向上プロジェクト！

※「ラブベジ®」は味の素KKの登録商標です。

約70g  
不足!!

1日の野菜  
摂取目標 **350g以上**

しかし実際は…  
神奈川県民の  
野菜摂取量 **283g**

※県民健康・栄養調査報告書(平成29年～令和元年 20歳以上平均値)より

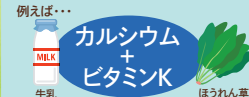
## 調理のメリット

野菜は加熱すると  
かさが減る!



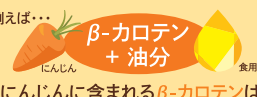
調理によって柔らかく  
食べやすくなる!

栄養素の吸収率UPや効率よく  
機能を発揮する組み合わせも!



例えば…  
カルシウム + ビタミンK  
牛乳 ほうれん草  
カルシウムはビタミンKと一緒に  
摂ることで吸収率UP!

油と一緒に調理することで  
吸収率がUPする栄養素も!



例えば…  
β-カロテン + 油分  
にんじん 食用油  
にんじんに含まれるβ-カロテンは  
油で炒めることで吸収率UP!  
※β-カロテンは体の中でビタミンAに変化します。

# 勝ち飯® とは? "がんばる人のチカラになるごはん"

※「勝ち飯®」は味の素KKの登録商標です。

「勝ち飯®」には、朝食、昼食、夕食の3食の**食事**と、必要な栄養素をタイミングよく補う**補食**の2つの要素があります。

**食事** 目的をかなえるための栄養素が揃った  
「3つのポイント」をおさえた献立です。

「勝ち飯®」はご家庭でも簡単に作れます。

「勝ち飯」は特別な食材やレシピではありません。  
「何のために食べるか」を考えて、栄養のバランスを整えれば  
ご家庭でも簡単に作れます!

ポイント1  
**たんぱく質**

カラダづくりに欠かせない、  
肉や魚、卵、大豆などの  
たんぱく質をしっかりとり

ポイント2  
**野菜**

カラダを温める  
ビタミン・ミネラル等の  
野菜をたっぷりとり

ポイント3  
**汁物**

消化・吸収を助ける  
うま味のきいた汁物を  
献立に取り入れる

まずは献立に3つのポイントをおさしましょう!

**補食** 「補食」として大切なのは  
「糖質」と「アミノ酸」。

エネルギー源となる  
“糖質”



動くために必要な  
タンパク質の材料となる  
“アミノ酸”



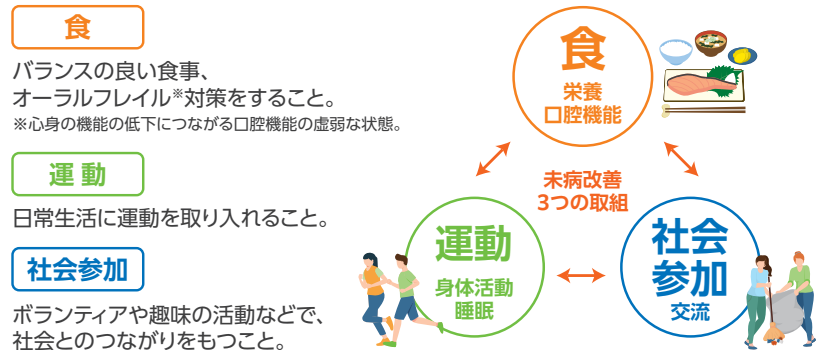
## “未病”って知っていますか?

神奈川県では、心と身体の状態を  
健康と病気の2つに分けるのではなく、  
心と身体の状態は「健康」と「病気」の間をいつも変化していて、  
その状態を「未病」としています。  
この変化に気が付き、日常生活において未病を改善して、  
心身をより健康な状態に近づけていくことが重要です!

That's  
ME-BYO!



## “未病改善”の3つの取組とは?



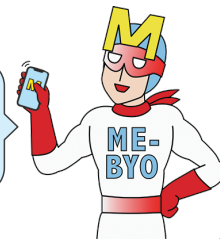
## 未病改善ヒーロー ミビョーマン

X(旧Twitter)

Instagram



メニューを作ったら、  
各種SNSに投稿してくれ!  
#元氣なかながわは食事から  
も忘れずに頼むぞ!



# 春野菜



vol.5

# 朝食



「元氣な  
かながわは  
食事から!」  
ミビョーマン推奨  
レシビブツク





# 春野菜レシピ



# 勝手飯 中華レシピ

## えびとキャベツのペペロンチーノ

調理時間 15分

野菜摂取量 147g (1人分)



### 材料[1人分]

- スパゲッティ.....100g
- むぎえび(大).....80g
- キャベツ.....2枚
- 玉ねぎ.....1/4個
- 水.....400ml
- 「バスタキューブ™」.....1個
- 「AJINOMOTO オリーブオイル」.....大さじ1

- 作り方**
- ①キャベツはひと口大のザク切りにし、玉ねぎは5mm幅の薄切りにする。
  - ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①の具材、えびを入れてサッと炒める。
  - ③水を加えて沸騰したら、「バスタキューブ™」、スパゲッティを加え、沸騰させたまま、表示時間通りゆでる。
  - ④混ぜながら、さらに2~3分ほど加熱し、水気をとばす。スパゲッティがたかい場合は、水を少し加えてさらに加熱する。



## 菜の花とキャベツのおひたし

調理時間 15分

野菜摂取量 125g (1人分)



### 材料[4人分]

- 菜の花.....200g
- キャベツ.....300g
- 「瀬戸のほんじお®」.....少々
- 水.....1カップ
- しょうゆ.....大さじ1
- みりん.....小さじ1
- 「ほんだし®」.....小さじ1

- 作り方**
- ①菜の花は長さを半分に切り、キャベツは3cm角に切る。
  - ②鍋に湯を沸かし、塩を加え、①の菜の花を1分ほどゆでる。水にとり、冷めたら水気をしぼる。同じ湯に①のキャベツを入れてひと煮立ちさせザルに上げて冷ます。
  - ③別の鍋にAを入れてひと煮立ちさせて冷まし、②の菜の花・キャベツを漬す。



## 肉みそじゃが炒め

調理時間 20分

野菜摂取量 75g (1人分)



### 材料[4人分]

- 合いびき肉.....300g
- じゃがいも.....2個(正味300g)
- 玉ねぎ.....1個(正味200g)
- 豆苗.....1袋
- 「Cook Do® きょうの大皿®」肉みそキャベツ用.....1箱
- 「AJINOMOTO サラダ油」.....大さじ1

- 作り方**
- ①じゃがいもはくし形切りにし、玉ねぎは薄切りにする。豆苗はザク切りにする。
  - ②フライパンに油を熱し、①のじゃがいも・玉ねぎを入れて炒め、じゃがいもに火が通ったら、①の豆苗を加えて炒め合わせ、血にとる。
  - ③同じフライパンにひき肉を入れてほぐすように炒める。肉に火が通ったら、いったん火を止め、「Cook Do® きょうの大皿®」を加え、再び火をかけ、よく混ぜ合わせる。
  - ④②を戻し入れ、ごまを加えて、全体を炒め合わせる。



## 無限チョレギサラダ

調理時間 10分

野菜摂取量 101g (1人分)



### 材料[2人分]

- レタス.....1/2個
- おろしにんにく.....小さじ1
- 韓国のみ.....4枚
- 「Cook Do® オイスターソース」.....大さじ2
- 「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」.....大さじ1

- 作り方**
- ①レタスはひと口大にちぎる。ポウルにごま油、にんにくを入れて混ぜ合わせる。
  - ②別のポウルに①のレタスを入れ、「オイスターソース」をかけて混ぜ合わせる。
  - ③器に盛り、①のごま油を全体にかけ、韓国のみをのりにして散らす。



## 野菜もとれるホットドック風トースト

調理時間 7分

野菜摂取量 84g (1人分)



### 材料[1人分]

- 食パン6枚切り.....1枚
- ウインナーソーセージ.....2本
- トマトケチャップ.....大さじ1
- ピザ用チーズ.....大さじ1
- 袋入りカット野菜(キャベツミックス).....70g
- ホールコーン缶.....大さじ1
- 「ビュアセレクト® マヨネーズ」.....大さじ1

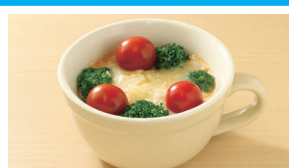
- 作り方**
- ①ソーセージは斜め半分に切る。ポウルにAを入れてあえる。
  - ②食パンに①のあえたAをのせ、その上に①のソーセージを並べる。上からケチャップ、チーズをかけ、オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。



## レンジで簡単♪トマトクリームリゾット

調理時間 5分

野菜摂取量 84g (1人分)



### 材料[1人分]

- ご飯.....100g
- サラダチキン風鶏ハム.....30g
- 冷凍ブロッコリー.....40g
- ピザ用チーズ・生食用.....大さじ2
- ミニトマト.....3個
- 牛乳.....80ml
- トマトケチャップ.....小さじ1
- 「AJINOMOTO オリーブオイル」.....小さじ1
- 「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ.....小さじ1

- 作り方**
- ①サラダチキンは食べやすい大きさに裂く。
  - ②耐熱容器にご飯、①のサラダチキン、Aを入れ、混ぜ合わせる。ブロッコリー、チーズをのせ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分半加熱し、ミニトマトをのせる。



## 食事の勝手飯

目的をかなえるための栄養素が揃った「3つのポイント」をおさえた献立です。

- ポイント1 たんぱく質
- ポイント2 野菜
- ポイント3 汁物

## 主食 回鍋肉

## 回鍋肉ココモ丼

調理時間 25分

野菜摂取量 163g (1人分)

エネルギー量 871kcal (1人分)

たんぱく質量 24.7g (1人分)



### 材料[3人分]

- 豚バラ薄切り肉.....200g
- キャベツ.....1/4個(300g)
- ピーマン.....2個
- 長ねぎ.....40g
- 「Cook Do®」回鍋肉用3~4人前.....1箱
- 卵.....3個
- ご飯.....3杯(丼)
- 「AJINOMOTO サラダ油」.....大さじ2・1/3
- レタス.....3枚
- ミニトマト.....3個
- 「ビュアセレクト® マヨネーズ」.....適量

- 作り方**
- ①豚肉は5cm幅に切る。キャベツはひと口大のザク切りにし、ピーマンは乱切りにする。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
  - ②フライパンに油大さじ1を熱し、①のキャベツ・ピーマンの半量を炒め、血にとる。残り半量も同様に炒め、血にとり①の豚肉・ねぎを入れて炒める。
  - ③肉に焼き色がついたらいったん火を止め、「Cook Do®」を加え、再び中火で炒めて、豚肉によくからませる。②のキャベツ・ピーマンを戻し入れ、炒め合わせ、回鍋肉を作る。
  - ④別のフライパンに油大さじ1/3を熱し、卵を1個ずつ割り入れて目玉焼きを作る。
  - ⑤器にご飯をよそい、レタスをのせ、③の回鍋肉を盛り、半分に切ったミニトマト、④の目玉焼きをのせ、「ビュアセレクト® マヨネーズ」をかける。



## 副菜

## にんじんとしめじのサラダ

調理時間 7分

野菜摂取量 36g (1人分)

エネルギー量 73kcal (1人分)

たんぱく質量 4.4g (1人分)



### 材料[4人分]

- にんじん.....1本(150g)
- しめじ.....1/2パック(50g)
- ツナ缶.....1缶
- 「丸鶏がらスープ™」.....小さじ1
- A カレー粉.....小さじ1/3

- 作り方**
- ①にんじんはピーラーでリボン状の薄切りにする。しめじは小房に分ける。
  - ②耐熱ポウルに①のにんじん・しめじを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
  - ③ツナを油をきらずに加え、Aを加えて、サッと混ぜ合わせる。



## 汁物

## に5と豆腐の中華スープ

調理時間 10分

野菜摂取量 27g (1人分)

エネルギー量 46kcal (1人分)

たんぱく質量 3.4g (1人分)



### 材料[2人分]

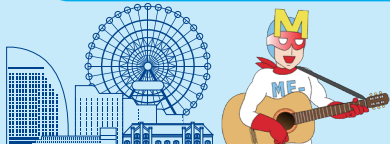
- にら.....1/2束
- 絹ごし豆腐.....100g
- おろししょうが.....小さじ1
- 「Cook Do® 香味ペースト®」.....8cm
- A 水.....2カップ
- 「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ.....適量

- 作り方**
- ①にらは4cm長さに切り、豆腐は1.5cm角に切る。
  - ②鍋にAを入れ火にかけて、煮立ったら①の具材、おろししょうがを加え、ひと煮立ちさせる。
  - ③器に盛り、好みでごまをふる。



Check!!

朝食にスープモプラス!



元気な「かながわ」は食事がら!!



補食の勝手飯

ゼリータイプで簡単!補食にどうぞ

