City of Kita

Eat Well, Live Well.
AJINOMOTO

東京北区マイベジプロジェクト × 味の素株式会社ラブベジ®

東京北区マイベジプロジェクトとは

「毎食、自分らしく、野菜をプラス」をテーマに、区民の皆さまのライフスタイルにあわせて積極的に野菜をとり、食事の栄養バランスを整えることができるよう応援するためのプロジェクトです。野菜を使った簡単でおいしいレシピをご紹介しています。

味の素株式会社ラブベジ®とは

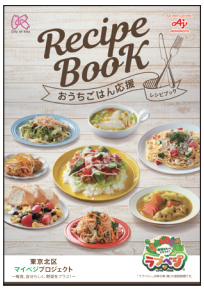
「野菜をもっととろうよ!」をスローガンに、「野菜の摂取目標1日350g以上※」の実践を応援するプロジェクトです。
旬の野菜をふんだんに使い、“調理”でその魅力や栄養素を引き出したおいしいレシピで、野菜に興味を持ち、好きになることで、たくさん摂取できることを目指しています。

※国(厚生労働省「健康日本21」)が推奨

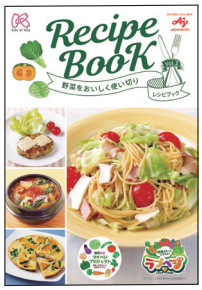
2020年～2024年 コラボレシピブックデータ

Vol.1

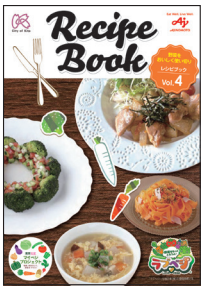
Vol.2



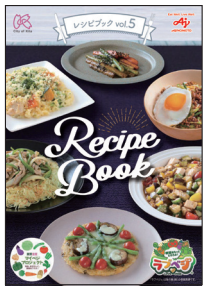
Vol.3



Vol.4



Vol.5



各レシピブックのテーマ

- Vol.1 「簡単&おいしい野菜メニュー」
- Vol.2 「おうちごはん応援」…「ワンプレートごはん」「具だくさん汁物」「レンジで簡単調理」
- Vol.3 「野菜をおいしく使い切り」…キャベツ、かぼちゃ、小松菜のレシピ
- Vol.4 「野菜をおいしく使い切り②」…ブロッコリー、にんじん、大根のレシピ
- Vol.5 「渋沢栄一イメージレシピ」「健康政策課おすすめレシピ」「味の素(株)おすすめレシピ」

裏面に
レシピ一覧が
あります!

野菜別 レシピブックレシピ一覧

レシピ名の前の数字はレシピブックのVol.です!

キャベツ

2 レンジ de 焼きうどん風

2 鶏肉と野菜の和風スープカレー

3 キャベツとミニトマトのガーリックパスタ

3 キャベツバーグ

5 肉みそキャベツロコモコ丼

にんじん

2 冷凍から揚げと野菜の南蛮漬け風

4 にんじんとじゃこの炊き込みご飯

4 にんじんたっぷりスコップコロッケ

4 スライスにんじんとハムのマリネ

5 スティック焼き野菜

トマト

1 チキンと野菜のラタトゥイユ

1 玉ねぎとトマトのみそスープ

2 野菜とツナの和風サラダスパゲッティ

2 野菜たっぷりタコライス

水菜

1 水菜のフリフリサラダ

なす

1 フライパンで簡単アクアパッツァ

5 野菜しっかりごはんピザ

5 カラフルマーボー豆腐

ピーマン

5 青椒肉絲焼きそば

パプリカ

1 カラフルピクルス

大根

4 磯香る! シャキシャキ大根もち

4 大根のかきたまスープ

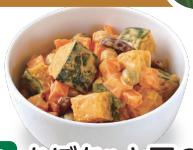
4 和風マーマレードチキン

もやし

2 にんじんとツナのごまみそだれ和え

2 サラダチキン入り香味スープ

かぼちゃ


3 かぼちゃと豆のホットサラダ

3 かぼちゃのキッシュ風

5 菜園風リゾット

小松菜

3 小松菜のふりかけ

3 小松菜とさば缶のチゲ

ブロッコリー

1 ブロッコリーとトマトのねぎダレ和え

4 ブロッコリーとサラダチキンのサンドイッチ

4 焼きブロッコリーのリースサラダ

ほうれん草

1 たまごとほうれん草のコーンクリームスープ

2 冷凍ほうれん草とたまごのソテー