

たすベジ ベジファースト お役立ち健康レシピ

● スティックサラダ



1人分

35kcal
塩分0.3g
野菜60g

◆材料(4人分)

にんじん…………… 1/4本
大根…………… 100g
きゅうり…………… 1本
A マヨネーズ ……大さじ1
みそ……………小さじ1

◆作り方

- ①Aをまぜて、みそマヨを作る。
- ②野菜を長さ5cmのスティック状に切る。
- ③②にみそマヨをつけて食べる。

野菜はお好みで。
みそをカレーやケチャップにかえても♪



● トマトと玉ねぎのサラダ



1人分

52kcal
塩分0.7g
野菜105g

◆材料(4人分)

トマト…………… 2個
玉ねぎ…………… 1/2個
B レモン汁……………小さじ2
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々
オリーブ油……………大さじ1
黒こしょう……………少々

◆作り方

- ①トマトは食べやすい大きさのくし切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに玉ねぎとBをまぜドレッシングを作る。
- ③②にトマトを加えまぜる。
- ④器に盛り付け、お好みで黒こしょうをふる。



きゅうりや、レンジで加熱したもやしや
ピーマンなどアレンジ自在♪

● キャベツの塩こんぶあえ



1人分

25kcal
塩分0.3g
野菜65g

◆材料(4人分)

キャベツ…………… 1/4玉
塩こんぶ…………… 大さじ1
ごま油…………… 小さじ1

◆作り方

- ①キャベツはざく切りにする。
- ②①を塩こんぶ、ごま油と和える。

● 小松菜の煮びたし



1人分

28kcal
塩分0.7g
野菜65g

◆作り方

- ①小松菜は3cmの長さに切る。
- ②鍋にCを入れ、煮立ったら小松菜を加えてひと煮立ちさせる。
- ③器に盛り付け、お好みでかつお節をのせる。

◆材料(4人分)

小松菜…………… 1束
C だし汁…………… 1カップ
みりん…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 大さじ1・1/3
かつお節…………… 適宜

常備菜はちょっと野菜が
足りない時に便利ね♪



● きのこのカレー炒め



1人分

33kcal
塩分0.3g
きのこ60g

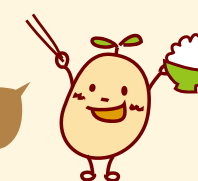
◆材料(4人分)

生しいたけ…………… 4個
しめじ…………… 1袋
エリンギ…………… 3本
D カレー粉……………大さじ1/2
塩……………少々
こしょう……………少々
しょうゆ……………小さじ1
オリーブ油……………小さじ2

◆作り方

- ①きのこ類は石づきを切り落とし、しいたけは4つ割り、しめじは小房に分け、エリンギは4つ割りにして半分の長さに切る。
- ②①を耐熱容器に入れ、D、オリーブ油を順に加えてまぜる。
- ③②にラップをかけて電子レンジ(500W)で3分40秒加熱し、とり出してまぜ、再度ラップをかけて1分10秒加熱してまぜる。

忙しい時は電子レンジが大活躍！



● 具たくさん豚汁



1人分

119kcal
塩分1.2g
野菜70g

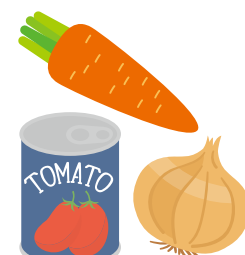
◆材料(4人分)

にんじん…………… 1/4本
大根…………… 160g
こんにゃく…………… 1/4枚
ごぼう…………… 1/2本
豚肉…………… 60g
だし汁…………… 3カップ
みそ…………… 大さじ2
酒…………… 大さじ3
青ねぎ…………… 少々

◆作り方

- ①にんじん、大根は5mm厚さのいちょう切りにする。こんにゃくは短冊切りにする。ごぼうはさがきにして水にさらしておく。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に①とだし汁を入れて火をかけ、沸騰したら弱火で5分煮る。
- ④③に酒を入れ、豚肉を加えてアクをとりながら10分ほど煮、野菜に火が通ったらみそを加える。
- ⑤器に盛り、青ねぎをちらす。

● ベジストックを活用して無理なく たすベジ ベジファースト



保存がきく野菜
(根菜類・乾物・缶詰など)



作りおきできる野菜料理
(常備菜)



手間の少ない野菜
(レタス・トマト・カット野菜・冷凍野菜など)

市販のサラダや
お惣菜なども
「たすベジ」
「ベジファースト」
に活用できるよ。

