

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



- ◆材料(4人分)
 にんじん…………… 1/4本
 大根…………… 100g
 きゅうり…………… 1本
 ㊦ マヨネーズ ……大さじ1
 みそ…………… 小さじ1

- ◆作り方
 ①㊦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。

1人分
 35kcal
 塩分0.2g
 野菜60g

野菜はお好みで。
 みそをカレーやケチャップにかえても♪



きのこのカレー炒め

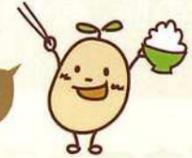


- ◆材料(4人分)
 生しいたけ…………… 4個
 しめじ…………… 1袋
 エリンギ…………… 3本
 ㊦ カレー粉 ……大さじ1/2
 塩…………… 少々
 こしょう…………… 少々
 しょうゆ…………… 小さじ1
 オリーブ油 ……小さじ2

- ◆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、㊦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。

1人分
 33kcal
 塩分0.3g
 きのこ60g

忙しい時は電子レンジが大活躍!



トマトと玉ねぎのサラダ



- ◆材料(4人分)
 トマト…………… 2個
 ㊦ 玉ねぎ…………… 1/2個
 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㊦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。

1人分
 52kcal
 塩分0.7g
 野菜105g



きゅうりや、レンジで加熱したもやし、ピーマンなどアレンジ自在♪

キャベツの塩こんぶあえ



- ◆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。

1人分
 25kcal
 塩分0.2g
 野菜65g



常備菜はちょっと野菜が足りない時に便利ね♪

小松菜の煮びたし



- ◆材料(4人分)
 小松菜…………… 1束
 ㊦ だし汁…………… 1カップ
 みりん…………… 小さじ1
 しょうゆ…………… 小さじ2
 かつお節…………… 適宜

- ◆作り方
 ①小松菜は3cmの長さに切る。
 ②鍋に㊦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。

1人分
 16kcal
 塩分0.5g
 野菜65g

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)

そのまま食べられる野菜
(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。

