



季節の献立～野菜料理～



今日の食事スタイルに合わせて毎食“ベジプラス”！



市販品や外食の日

⇒ 野菜の惣菜・サラダ、
外食のサイドメニューでベジプラス！

お弁当に野菜サラダをプラス



時間がない日

⇒ 簡単調理、常備菜でベジプラス！

切るだけ



レンジで
加熱するだけ



お料理をする余裕のある日

⇒ 野菜たっぷり料理でベジプラス！
常備菜を作って忙しい日のベジプラスをストック！



あると便利☆



旬の野菜
春にんじんを活用

★常備菜にもなるレシピ★

春にんじんのサラダ

材料（4人分）

にんじん 2本
くるみ（素焼き） 20g
干しぶどう 20g
レモン汁 大さじ3
塩 小さじ1/2

作り方

- ①くるみは小さく砕き、にんじんはせん切りにする。
干しぶどうは粗く刻み、レモン汁につけておく。
 - ②沸騰した湯に、にんじんを入れ、さっとゆがき、水冷し水気を絞る。
 - ③ボウルに、②、塩、くるみ、レモン汁につけた干しぶどう（汁ごと）、
を入れて和える。 ※お好みでブラックペッパーを入れてもおいしいです。
- 1人分栄養価：エネルギー86kcal、たんぱく質 1.7g、脂質 3.6g、塩分 0.8g



旬の野菜
春キャベツを活用

★野菜たっぷりレシピ★

春キャベツたっぷりエッグメンチカツ

材料（4人分）

豚挽き肉 200g
春キャベツ 1/4玉
玉ねぎ 1/2個
片栗粉 大さじ1
塩 小さじ1/3
こしょう 少々
うずらの卵水煮 8個
小麦粉、卵、パン粉 適量
揚げ油 適量
中濃ソース、トマトケチャップ 各大さじ1
ベビーリーフ 1パック

作り方

- ①キャベツ、玉ねぎは粗いみじん切りにし、耐熱容器にのせ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで600w4分程加熱し、粗熱をとる。
- ②ボウルに、挽き肉、塩、こしょう、水気を絞った①、片栗粉を加え、粘りが出るまでよくこねる。
- ③②を8等分にし、うずらの卵を包み、丸く形を整える。
- ④③に小麦粉、卵、パン粉の順に衣を付け、180℃の油できつね色になるまで良く揚げる。
- ⑤皿に、付け合わせの野菜、④を盛り付け、中濃ソースとケチャップを混ぜたものをかけて完成。

1人分栄養価：エネルギー322kcal、たんぱく質 14.7g、
脂質 22.0g、塩分 1.2g

