



岐阜県 × 味の素株式会社

食塩控えめでもおいしい♪ ベジレシピ！

イチオシポイント!!

火を使わない、夏にぴったり！
ちょっとオシャレなベジレシピ
をお楽しみください♪



*「ラブベジ」は味の素株式会社の登録商標です。

調理時間
5分



野菜
摂取量
76g

豆腐のカプレーゼ

■栄養成分表示(1人分)

エネルギー …80kcal
たんぱく質 …2.6g
脂質 …6.1g
炭水化物 …4.5g
食塩相当量 …**0.3g**

減塩調味料を使うと…

減塩調味料を使用することで、さらに
約0.1g減塩できます！



■材料(2人分)

絹ごし豆腐 1/4丁
トマト 1個
青じそ 4枚
A「AJINOMOTO オリーブオイル」 小さじ2
A「丸鶏がらスープ」 小さじ1/2

■作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、軽く水きりをして、4等分に切る。トマトは4~5等分の輪切りにする。
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③器に①のトマト、しそ、①の豆腐の順に交互に並べて盛り、②をかける。

レシピ提供:味の素株式会社

岐阜県管理栄養士考案！野菜たっぷりレシピ

このほかにも、県ホームページでは、
簡単につくれる野菜レシピを掲載しています→



上記レシピは味の素株式会社の
こちらのページからもご覧頂けます→





岐阜県 × 味の素株式会社

食塩控えめでもおいしい♪ ベジレシピ!

イチオシポイント!!
炊飯器で作る時短レシピ。
トマトとカレーのスパイシーさが相性抜群!



※「ラブベジ」は味の素株式会社の登録商標です。

調理時間
10分*



野菜
摂取量
72g

カレー香る! チキンとトマトの炊飯器ピラフ

■栄養成分表示(1人分)

- エネルギー …409kcal
- たんぱく質 …16.1g
- 脂質 …10.1g
- 炭水化物 …65.4g
- 食塩相当量 …**1.5g**

減塩調味料を使うと…

減塩調味料を使用することで、さらに**約0.6g**減塩できます!



*調理時間は、時間外・炊飯時間を除く

■材料(4人分)

- 米 2合
- 水 300ml
- 鶏もも肉 250g
- 「瀬戸のほんじお®」 少々
- 玉ねぎ 1/2個
- トマト 1個
- A 「味の素KKコンソメ」固形タイプ 2個
- A カレー粉 大さじ2
- パセリのみじん切り 適量

■作り方

レシピ提供:味の素株式会社

- ①米は洗ってザルに上げ、30分ほどおく(時間外)。
- ②鶏肉はひと口大に切って塩をもみ込む。
玉ねぎは粗みじん切りにし、トマトは1cm角に切る。
- ③炊飯器に、①の米、分量の水を入れ、②の鶏肉・玉ねぎ、Aを加えて炊く。
- ④炊き上がったら、②のトマトを加えて軽く混ぜ合わせ、器に盛り、パセリを散らす。

岐阜県管理栄養士考案!野菜たっぷりレシピ

このほかにも、県ホームページでは、簡単につくれる野菜レシピを掲載しています→



上記レシピは味の素株式会社のこちらのページからもご覧頂けます→





食塩控えめでもおいしい♪ベジレシピ!

イチオシポイント!!

Wだしのコクとしょうがの風味で食塩控えめでもおいしく召し上がれます



*「ラブベジ」は味の素株式会社の登録商標です。

調理時間
15分



野菜
摂取量
92g

Wだしのほうれん草チャンプルー

■栄養成分表示(1人分)

エネルギー …270kcal
たんぱく質 …21.7g
脂質 …16.6g
炭水化物 …9.4g
食塩相当量 …**1.5g**

減塩調味料を使うと…

減塩調味料を使用することで、さらに約**0.7g**減塩できます!



■材料(2人分)

ほうれん草	1束
木綿豆腐	150g
豚こま切れ肉	100g
A しょうがのすりおろし	小さじ1
A 水	大さじ2
A 片栗粉	大さじ1
A 酒	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1/3
A 「ほんだし®」	小さじ1
A 「丸鶏からスープ」	小さじ1
溶き卵	1個分
「AJINOMOTO サラダ油」	大さじ1

■作り方

レシピ提供:味の素株式会社

- ①ほうれん草は4cm長さに切る。豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で2~3分加熱し、水きりする。Aを混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに油を熱し、①の豆腐をひと口大にちぎりながら入れて、焼き色をつける。
- ③豚肉を加えて炒め、肉の色が変わったら、①のほうれん草を加えてさらに炒める。ほうれん草がしんなりしたら、①のAをもう一度混ぜて加え、全体を混ぜる。溶き卵を回し入れて手早く炒め合わせる。

岐阜県管理栄養士考案!
野菜たっぷりレシピ

県ホームページからご覧頂けます。



上記レシピは味の素KK
のこちらのページからも
ご覧頂けます→





岐阜県 × 味の素株式会社

食塩控えめでもおいしい♪ ベジレシピ！

イチオシポイント!!

ほうれん草と鶏肉を合わせた
具たくさんであっさりとした
味わいのスープです。



*「ラブベジ®」は味の素株式会社の登録商標です。

調理時間
15分



野菜
摂取量
73g

鶏肉と野菜の 具たくさんおかずスープ

■栄養成分表示(1人分)

エネルギー …173kcal
 たんぱく質 …12.2g
 脂質 …12.7g
 炭水化物 …4.9g
 食塩相当量 …**0.7g**

減塩調味料を使うと…

減塩調味料を使用することで、さらに
約**0.2g**減塩できます！



■材料(4人分)

鶏もも肉	250g
キャベツ	4枚
ほうれん草	1/2束
しめじ	1パック
A 水	3・1/2カップ
A 「味の素KKコンソメ」固形タイプ	1個
「AJINOMOTO サラダ油」	大さじ1

■作り方

レシピ提供：味の素株式会社

- ①鶏肉はひと口大に切る。キャベツは4cm角に切り、ほうれん草は3cm長さに切る。しめじは小房に分ける。
- ②鍋に油を熱し、①の鶏肉・しめじを入れてサッと炒め、Aを加えて煮る。肉に火が通ったら、アクを取り、①のキャベツ・ほうれん草を加えて、野菜に火が通るまで煮る。

岐阜県管理栄養士考案！野菜たっぷりレシピ

このほかにも、県ホームページでは、
簡単につくれる野菜レシピを掲載しています→



上記レシピは味の素株式会社の
こちらのページからもご覧頂けます→

