



「アジパンダ®」は、
味の素グループのキャラクターです。

食べたいメニューをクリック！

10月のおすすめメニューはこちら！
家族みんなで、おいしく野菜をとろう！



きのこもりもり
回鍋肉



鮭と白菜の
ミルク煮



さつまいもと
かぼちゃのサラダ



ボリュームたっぷり
「鮭団子のみそ汁」



は

野菜がもっと好きになる 野菜摂取量向上プロジェクト!

野菜は調理で量も栄養素もしっかりとれる! /

野菜は加熱すると
かさが減る!



調理によって柔らかく
食べやすくなる♪

栄養素の吸収UPや
効率よく機能を発揮する
組み合わせも!

例えば…



鉄は、ビタミンCと一緒に摂る
ことで吸収UP♪

油と一緒に摂る事で
吸収がUPする栄養素も!



野菜に含まれるβ-カロテン、
ビタミンE、Kなどは
脂溶性なので油と一緒に摂る
ことで吸収UP♪

「ラブベジ®」をもっと詳しく知りたい人は、こちらをクリック!



「ラブベジ®」は、みなさまがもっと野菜を
食べたくなるメニューをご用意しました。
もっと健康的に、もっと笑顔あふれる毎日
になりますように。



野菜を
もっととろう！



「ラブベジ」は、
味の素株式会社の登録商標です。

1人分
115g
野菜がとれる！

使用商品はこちら！



きのこもりもり回鍋肉

レシピ
太り科。



×



「ラブベジ®」をもっと詳しく知りたい人は、こちらをクリック！

Eat Well, Live Well.



材料（3人分）

豚バラ薄切り肉	200g
キャベツ	3枚
ごぼう	150g
しめじ	100g
まいたけ	100g
エリンギ	100g
ピーマン	2個
「Cook Do」回鍋肉用3～4人前	1箱
「AJINOMOTO サラダ油」	大さじ2

作り方

- 1 豚肉は5 cm幅に切り、キャベツはひと口大のザク切りにする。ごぼうは5 mm幅の斜め切りにし、しめじ、まいたけは小房に分ける。エリンギは大きいものは長さ半分に切って、タテ6等分に切り、小さいものはタテ4等分に切る。ピーマンは乱切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、（1）のごぼう・しめじ・まいたけ・エリンギを入れて炒める。ごぼうに火が通ったら、（1）のキャベツ・ピーマンを加えて炒め、皿にとる。
- 3 フライパンを熱し、（1）の豚肉を入れて炒め、肉に焼き色がついたらいったん火を止め、「Cook Do」を加える。再び火にかけて炒め、豚肉によくからませる。（2）のキャベツ・ごぼう・きのこ・ピーマンを戻し入れ、炒め合わせる。

栄養情報（1人分）

・エネルギー 470 kcal ・塩分 1.4 g ・たんぱく質 15 g ・野菜摂取量※ 115 g

※野菜摂取量はきのこ類・いも類を除く

野菜を
もっととろう！



1人分
125g
野菜がとれる！



使用商品はこちら！



鮭と白菜のミルク煮

レシピ
大百科



×



「ラブベジ®」をもっと詳しく知りたい人は、こちらをクリック！

Eat Well, Live Well.



材料（2人分）

塩ざけ	2切れ（180g）
薄力粉	適量
白菜	3枚（250g）
しめじ	1/2パック（100g）
水	150ml
A 「Cook Do 香味ペースト」	24cm（17g）
A バター	5g
牛乳	200ml
「AJINOMOTO サラダ油」	大さじ2・1/2

つくり方

- 1 塩ざけは半分に切って薄力粉をまぶす。白菜はひと口大のザク切りにする。しめじは小房に分ける。
- 2 フライパンに油大さじ1/2を熱し、（1）のさけを入れて両面焼く。
- 3 鍋に油大さじ2を熱し、（1）の白菜・しめじを入れて炒め、しんなりしたら、水、（2）のさけを加える。
- 4 煮立ったら、Aを加えて混ぜ合わせ、汁気がなくなるまで5分ほど煮て、牛乳を加えてひと煮立ちさせる。

*牛乳を加えてからはあまり煮立たせず、分離しないように注意しましょう。仕上げに加えることで滑らかになります。

栄養情報（1人分）

・エネルギー 475 kcal ・塩分 4.7 g ・たんぱく質 27.2 g ・野菜摂取量※ 125 g

※野菜摂取量はきのこ類・いも類を除く

野菜を
もっととろう！



1人分
102g
野菜がとれる！

使用商品はこちら！



さつまいもと
かぼちゃのサラダ

レシピ
大百科



×



「ラブベジ®」をもっと詳しく知りたい人は、こちらをクリック！

Eat Well, Live Well.

Ajinomoto
AJINOMOTO



材料（2人分）

さつまいも・正味	(100g)
かぼちゃ	100g
レーズン	15g
A 「ピュアセレクト コクうま 65%カロリーカット」	大さじ2
A プレーンヨーグルト	大さじ2
A 「瀬戸のほんじお」	少々
サニーレタス	2枚
ミニトマト・半分に切る	5個
パセリ	適量

作り方

- 1 さつまいも、かぼちゃは皮つきのまま5mm角に切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ（600W）で4分ほど加熱する。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせ、（1）のさつまいも・かぼちゃ、レーズンを加えてあえる。
- 3 器にひと口大にちぎったサニーレタスを敷き、（2）を盛り、ミニトマト、パセリを飾る。

栄養情報（1人分）

・エネルギー 182 kcal ・塩分 1g ・たんぱく質 3.2g ・野菜摂取量※ 102g

※野菜摂取量はきのこ類・いも類を除く

野菜を
もっととろう！



使用商品はこちら！



1人分
102g
野菜がとれる！

ボリュームたっぷり
「鮭団子のみそ汁」

レシピ
太郎科®



×



「ラブベジ®」をもっと詳しく知りたい人は、こちらをクリック！

Eat Well, Live Well.



材料（2人分）

さけ	2切れ
A 溶き卵	1個分
A しょうが汁	少々
A みりん	適量
A 「瀬戸のほんじお」	適量
A 片栗粉	適量
じゃがいも	1/2個
玉ねぎ	1/4個
大根	1/8本
にんじん	1/4本
ぶなしめじ	20g
絹さや	4枚
B 水	300ml
B 「ほんだし」	小さじ1
みそ	大さじ1
小ねぎの小口切り	適量

作り方

- 1 さけは皮と骨を取り除き、包丁でたたいてAを加えて粘りが出るまで混ぜる。
- 2 じゃがいもはひと口大に切りに、水にさらして水気をきる。玉ねぎは薄切りにし、大根、にんじんはいちよう切りにする。しめじは小房に分け、絹さやはゆでて半分に切る。
- 3 鍋に（2）のじゃがいも・玉ねぎ・大根・にんじん・しめじ、Bを入れて煮る。野菜がやわらかくなったら、みそを溶き入れ、（1）をスプーンでひと口大にすくい入れ、火が通るまで煮る。
- 4 器に盛り、（2）の絹さやをのせ、小ねぎを散らす。

栄養情報（1人分）

・エネルギー 225 kcal ・塩分 2g ・たんぱく質 28.5g ・野菜摂取量※ 102g

※野菜摂取量はきのこ類・いも類を除く