

# の食育



## 果物をあと「100g」とろう！

毎日の食事に、もう少し果物をプラスしてみませんか？

1日の果物摂取目標量は「200g」とされていますが、

全国の20歳以上の平均摂取量は「92.9g」と、野菜と同じく、果物も不足ぎみです。

果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維がたっぷり！

美味しいだけじゃなく、健康づくりに欠かせない、

体にうれしい食べ物です。

たとえば、「みかん1個」、「りんご半分」、

「バナナ1本」で約100g。

これを毎日プラスするだけで、目標量にぐっと近づきますよ。

食べすぎには注意しつつ、旬の美味しい果物を楽しみましょう！



## あなたの食事は大丈夫!? 簡単セルフチェック

だるい、肌あれ、イライラ、肩こり・腰痛、  
便秘・下痢、下腹ポッコリなど、体の不調を  
感じることはありますか? その不調、  
ふだんの食事が原因!? もしかれません。

今すぐ簡単「3チェック」で確認してみましょう。

※こうべ食フレ!より

詳しくはこちら



野菜がもっと好きになれる  
野菜摂取量向上プロジェクト!

※「ラブベジ®」は味の素KKの登録商標です。

1日の野菜摂取目標  
**350g以上**

野菜摂取量の現状  
**256g**

しかし実際は…  
**94g不足!!**

調理のメリット

- 野菜は加熱すると  
かさが減る!  
Before → After  
調理によって柔らかく  
食べやすくなる!
- 栄養素の吸収率UPや  
効率よく機能を発揮する  
組み合わせ!  
例えば…  
ビタミンB1 + アリシン  
長ねぎ  
ビタミンB1はアリシンと一緒に摂ることで吸収率UP!  
※ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるのを助けます。
- 油と一緒に調理することで  
吸収率がUPする栄養素も!  
例えば…  
β-カロテン + 油分  
にんじん  
にんじんに含まれるβ-カロテンは  
油と一緒に調理することで  
吸収率UP!  
※β-カロテンは体の中でビタミンAに変化します。

食材の保存方法

野菜はみずみずしさが命。

しなびたり、  
乾燥したりしないような  
保存方法を野菜別にご紹介!

くわしくはコチラ

Eat Well, Live Well.

AJINOMOTO

2025.08 SP

フルーツレシピもご紹介♪

食育 KOBE

# KOBE 野菜を食べよう レシピブック

食でつなごう! 笑顔と健康

ラブベジ® 10th Anniversary

ラブベジ® 10th Anniversary

野菜を食べよう レシピブック

神戸市内では北区と西区を中心に多くの野菜が生産されています。  
なかでも「BE KOBE 農産物」は化学肥料を低減し、市内でつくられた循環型資源(こうべ再生リン、たい肥など)を利用して栽培されています。  
環境にやさしいBE KOBE 農産物を料理に使い、旬の神戸産野菜をぜひ味わってみてください!

BE KOBE

GASTROPOLIS KOBE

くわしくはコチラ

## 野菜、ホンマに食べとう？

1日の野菜摂取目標量は「350g以上」。

料理数に換算すると、「野菜料理5皿分」。

神戸市民の方は、1日平均「3皿」で、特に若い世代で

不足ぎみです。(2019年度市民の食育に関するアンケート調査より)

野菜350gは生で食べると両手いっぱい3杯分、

加熱すると片手3杯分。炒める・ゆでる・煮るなど、

加熱するとかさが減る分、量がたくさん食べられます。



KOBE野菜を食べようレシピブックでは、  
炒め料理を中心とした簡単な調理で、野菜が摂れるレシピを掲載しています。  
手軽で美味しい野菜メニューを作ってみませんか？

## 神戸産の野菜を食べとう？ BE KOBE 農産物

神戸市内では北区と西区を中心に多くの野菜が生産されています。

なかでも「BE KOBE 農産物」は化学肥料を低減し、市内でつくられた循環型資源(こうべ再生リン、たい肥など)を利用して栽培されています。

環境にやさしいBE KOBE 農産物を料理に使い、

旬の神戸産野菜をぜひ味わってみてください！

BE KOBE



その日の気分やシーンに合わせて選択♪

# 野菜がおいしい!簡単レシピ

パパッと簡単に  
済ませたい

今日は  
中華の気分

1品で  
満足感のある  
麺メニューが  
食べたい

いつもは  
ひと味違った  
メニューが  
食べたい

暑い日は  
火を使いたくない

フルーツレシピのご紹介

野菜と一緒に  
フルーツも食べよう!



レシピはこちら!



Instagramのご紹介



毎週レシピを投稿!  
味さい  
クッキング

味の素株式会社公式アカウント  
近畿、中国、四国エリアにいる  
味の素社員がついに教えた  
くなるレシピをお届けします

詳しくはこちらから



@AJI\_SAI\_COOKING



## 小松菜と豚肉の和風炒め

調理時間  
10分

野菜摂取量  
84g  
(1人分あたり)



材料(4人分)

豚ロース薄切り肉 200g  
こんにゃく 1枚  
小松菜 1束  
にんじん 1/2本  
しいたけ 8枚  
しょうが 1/2かけ  
水 1/4カップ  
しょうゆ 小さじ2  
「ほんだし◎」 小さじ2

こしょう 少々  
大豆油 大さじ1

A

- 豚肉はひと口大に切る。こんにゃくは短冊切りにする。
- 小松菜は5cm長さに切り、葉と茎に分ける。にんじんは細切りにする。  
しいたけは1cm幅に切り、しょうがはせん切りにする。
- フライパンに油を熱し、①の豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら①のこんにゃくを加え、水気をとばすようにして炒める。
- ②のにんじん・しいたけ・小松菜の茎・しょうがを加えて炒め、野菜がしなりしたら②の小松菜の葉、Aを加えて炒め、こしょうをふる。

ポイント

小松菜とにんじんで彩りきれい☆  
こんにゃくが入ったいろんな食感が楽しめる和風炒めです♪

作り方

野菜摂取量  
84g  
(1人分あたり)

## ホイコーミ玉焼きうどん

調理時間  
20分

野菜摂取量  
190g  
(1人分あたり)



材料(2人分)

ゆでうどん 2玉  
豚バラ薄切り肉 200g  
キャベツ 1/4個(正味300g)  
ビーマン 2個(正味40g)  
長ねぎ 1/2本(正味40g)  
「Cook Do®」回鍋肉用3~4人前 1箱  
卵 2個  
「AJINOMOTO サラダ油」 大さじ2・1/2

A

- 豚肉は5cm幅に切る。キャベツはひと口大のザク切りにする。  
ビーマンは種を取り、乱切りにする。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- フライパンに油大さじ1/2を熱し、卵を割り入れ、玉焼きを焼き、皿にとる。
- 同じフライパンに油大さじ2を熱し、①のキャベツ・ビーマンを入れて炒め、皿にとる。
- 同じフライパンに①の豚肉・ねぎを入れて炒める。肉に火が通ったら、うどんを加えて炒め、いったん火を止め、「Cook Do®」を加え、再び中火で加熱し、全体によくからませる。
- ③のキャベツ・ビーマンを戻し入れ、炒め合わせる。

ポイント

香ばしく炒めたみそと熟成トウチのコク深いうま味がうどんによく絡み絶品!

作り方

野菜摂取量  
190g  
(1人分あたり)

## トマトとハムの中華炊き込みごはん

調理作業時間  
10分  
(時間外を除く)

野菜摂取量  
73g  
(1人分あたり)



材料(4人分)

米 2合  
トマト 2個(300g)  
ロースハム 適量  
水 大さじ2  
酒 「丸鶏がらスープの」「瀬戸のほんじお@」 大さじ1/2  
「AJINOMOTO ゴマ油好きの純正ごま油」 小さじ2/3  
小ねぎの小口切り 適量

- 米は炊く30分前に洗い、ザルに上げておく(時間外)。トマトはヘタを取り、ヘタと反対側に十字に切り込みを入れる。ハムは半分に切ってから、タテ5mm幅に切る。
- 炊飯器に①の米、Aを入れ、①のトマトをのせる。2合の目盛りまで水を加えて軽く混ぜ、トマトのまわりに①のハムを散らして炊く(時間外)。
- 炊き上がったら、ごま油をひき入れ、トマトをくずしながらザックリと混ぜる。
- 器に盛り、小ねぎをふる。

\*トマトは水分が多いので、②ではトマトをのせてから水を加えてください。

\*トマトは重量によって水分量が異なります。炊飯器に加える水の量はお好みで調整してください。

ポイント  
トマトを丸ごと2つ炊込んだ新感覚の「炊き込みベジごはん」です

作り方



## 鶏肉とざく切りキャベツのトマト煮

調理時間  
20分

野菜摂取量  
279g  
(1人分あたり)



材料(2人分)

鶏もも肉 大さじ1  
片栗粉 大さじ1  
玉ねぎ 1/2個  
しめじ 1/2パック  
キャベツ 1/4袋  
にんにく 1かけ  
ホールトマト缶 1/2缶  
「味の素KKコンソメ 固形タイプ」 1個  
A 酒 大さじ2

「瀬戸のほんじお@」 少々  
こしょう 少々  
ビザ用チーズ 1/2カップ  
「AJINOMOTO オリーブオイル」 大さじ1

- 玉ねぎ、にんにくは薄切りする。しめじは小房に分け、キャベツは芯をつけたまま、4等分のくし形切りにする。鶏肉はひと口大に切り、片栗粉をまぶす。
- 鍋にオリーブオイル、①のにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら、①の玉ねぎ、①の鶏肉を加え、表面に焼き色をつける。①の玉ねぎ、①のしめじを加えてさっと炒め、①のキャベツ、Aを加えて煮る。
- キャベツがしなりしたら塩・こしょうで味を調整、ビザ用チーズを上からかけてフタをし、チーズが溶けるまで蒸し煮する。

ポイント

ざく切りしたキャベツを芯ごと美味しく召し上がり!

作り方

野菜摂取量  
279g  
(1人分あたり)

## なすのジャージャー麺

調理時間  
15分

野菜摂取量  
112g  
(1人分あたり)



材料(4人分)

中華蒸しめん 4玉  
なす/大きめ1個130g程度  
鶏ひき肉 3個(390g)  
6個  
しめじ  
「Cook Do®」麻婆茄子用3~4人前 1箱  
きゅうり 1本  
「AJINOMOTO サラダ油」 大さじ3

A

- なすは長さを半分に切り、タテ8~10等分の薄切りにする。  
しめじは粗みじん切りにし、きゅうりは細切りにする。めんはサッとゆでる。
- フライパンに油大さじ2を熱し、①のなすを入れて炒め、肉が通ったら、皿にとる。
- 同じフライパンに油大さじ1を熱し、ひき肉を入れてぼぐすように炒め、肉の色が変わりはじめたら、①のしめじを加え、肉に火が通るまで炒める。
- 器に①のめんを盛り、②のなすをのせる。③の肉みそをかけ、①のきゅうりを飾る。

ポイント

味付けは「Cook Do®」だけ!  
一皿で野菜をしっかり食べられる簡単なえ麺です♪

作り方

野菜摂取量  
112g  
(1人分あたり)

## レンジで簡単!甘辛豚ピーマン

調理時間  
10分

野菜摂取量  
82g  
(1人分あたり)



材料(2人分)

豚バラ薄切り肉 200g  
ピーマン 3個  
なす/1個80g程度  
しょうがのすりおろし 小さじ1/2  
「Cook Do®」オイスターソース 大さじ1・1/2

- 豚肉は2cm幅に切る。ピーマンは大きめの乱切りにし、なすは乱切りにする。
- 耐熱容器に①のなす・ピーマン・豚肉を順に重ね入れる。上にしょうがをのせ、「オイスターソース」をかける。ラップをかけて、電子レンジ(600W)で5分ほど加熱する。
- 肉に火が通ったら、全体を混ぜ合わせる。

\*豚肉に火が通っていない場合はさらに30秒ずつ加熱してください。

ポイント

電子レンジでパパッと1品☆「オイスターソース」のコクとしょうがの風味が◎

野菜摂取量  
82g  
(1人分あたり)



\*2025年7月時点での商品・レシピ情報です。パッケージデザインは変更になる可能性がございます。