

— あなたに合う楽ベジレシピはどれ? —

管理栄養士考案レシピが650品以上

クックパッド
足立区公式キッチン



詳しくは
こちら



料理初心者にもおすすめ

簡単野菜
レシピ動画



詳しくは
こちら



ガッツリなのにヘルシー♪

ちょい増し野菜
レシピ



詳しくは
こちら



普段の食事にもう1品!

やさしい100g
レシピ



詳しくは
こちら



朝はこれでバッチリ!

朝ベジ1週間
レシピ



詳しくは
こちら



料理にチャレンジ!

あだち食の
スタンダード
サポートBOOK



詳しくは
こちら



なぜ、野菜を食べるといいの?

- 1 ビタミン・ミネラル・食物繊維を摂ることができ、カラダの調子を整えるのに役立ちます。
- 2 「野菜から」「よく噛んで」食べることで、肥満や糖尿病の予防につながります。
- 3 さらに、免疫力UP、腸活にも!

野菜は1日にどれくらい食べたらいいの?

1日350g以上、小鉢5皿分が目標です。

ぜひ、このリーフレットを活用し、楽ベジを始めてみましょう♪



ソースも簡単手づくり



お鍋ひとつ! 10分で完成

らくして♪ たのしく♪ 楽ベジ 始めましょう!

「野菜がカラダによいことは分かっているけど…
忙しくて不足しがち」という方も多いのでは?
そこで、「らくして」「たのしく」野菜が食べられる
「楽ベジレシピ&コツ」をご紹介します。



レンチンで簡単
なんと野菜が100gとれる!



トマト×白だしで
うま味倍増!



\\ こんなことありませんか? /

- ☒ 料理は苦手 ☒ 忙しくて作る時間がない ☒ 節約したい

楽ベジレシピ・
コツは中面へ>>



区民が選んだ

人気レシピを紹介します！

✓ 料理は苦手！… レンジでチン

見た目もかわいい♪

ボリューム満点◎とん平焼き



皿にラップを敷き、卵、千切りキャベツ、肉をのせてレンチン

区民からの
おすすめポイント



お皿1枚で簡単にできて、
おいしい！

さば缶の新しい食べ方発見！

簡単バーニャカウダ



さば缶、みそ、オリーブ油などを
容器に入れてレンチン

区民からの
おすすめポイント



どんな野菜でも相性バツグン！

✓ 節約したい… 100円以内

冷やしトマトの進化系

白だしトマト



トマトに、白だしをかけて冷やす

区民からの
おすすめポイント



あと1品欲しい時に
すぐできる

まろやかな酸味でお子様にも♪

きのこのポン酢マリネ



きのこをレンチンして、調味料
で和える

区民からの
おすすめポイント



ハサミを使うとまな板
を洗わなくて楽チン

6月の食育月間に「クックパッド東京あだち食堂」から
作ってみたいレシピに投票してもらい、人気の高かった6品をご紹介します。
楽ベジのヒントがいっぱい！

✓ 忙しくて時間がない… 10分以内

作り方は
こちら！



さくさく れんこんの新食感！

れんこん味噌バター



れんこんを縦に切り、フライパン
で炒めて、味噌とバターで味付け

区民からの
おすすめポイント



おつまみにも、お弁当にも
お子様にも◎

お鍋ひとつで本格パスタ♪

ツナのトマトソースパスタ



鍋に材料とパスタを入れて煮込
むだけ

区民からの
おすすめポイント



早ゆでパスタは便利！
簡単で本格的な味

楽ベジポイント

電子レンジを上手に活用するコツ



- ラップはふんわりとかける
- 食材の大きさや厚さをそろえる
- 加熱むらをふせぐため、途中で取り出してかき混ぜたり、向きを変える
- なるべく重ならないように並べる
- 野菜を洗ったときの水分を残す

加熱の目安 <600ワットの場合>

食材 100gあたり、約2分

※野菜100gの目安…ブロッコリー 4房程度、キャベツ 1～2枚

他にも楽ベジレシピがいっぱい！もっと知りたい方は裏面へ⇒