



1人分
185
kcal

ちゃんごはん × 食はままっ 元気応援店

MaxValu おたすけレシピ コラボレシピ

粉チーズで!洋風ふりふりサラダ

材料(2人分)

カット野菜(サラダ用)	180g
ミックスビーンズ	1袋
粉チーズ	大さじ3
すし酢	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩・あらびき黒こしょう	各少々

作り方(調理時間3分)

協力:日本食糧新聞社

- 大きめのビニール袋に材料を全て入れ、空気を含んで口を閉じ、シャカシャカとふる。
 - 全体がなじんだら、器に盛り付ける。
- ※ 袋に空気を含んでふると、きれいに簡単に混ざります。
 ※ カット野菜を取り入れると、野菜を切る手間が省略できます。包丁・まな板・加熱工程もないレシピのため、お子さんのお手伝いレシピとしても♪

ベジファーストに注目

食事の最初に野菜を食べることで、最初に野菜を食べることで、野菜に含まれる食物繊維により、血糖値の上昇を穏やかにすることができます。



1人分
143
kcal

ちゃんごはん × 食はままっ 元気応援店

MaxValu おたすけレシピ コラボレシピ

カレー風味のきんぴらごぼう

材料(2人分)

ごぼう	1本	
にんじん	1/3本	
ごま油	大さじ1	
A	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	カレー粉	小さじ1
	白ごま	適量

作り方(調理時間10分)

協力:日本食糧新聞社

- ごぼう・にんじんは細切りにする。
 - フライパンにごま油を熱し、<1>を炒める。火が通ったらAを入れて調味し、汁気がなくなるまで炒め合わせる。
 - 器に盛り、白ごまを散らす。
- ※ 野菜は丸ごと使うと栄養価が高くなるため、ごぼう・にんじんは皮つきのままがオススメ!
 ※ きんぴらごぼうは水分量が少ないため、冷凍・解凍しても風味を損なわずに、おいしくいただけます♪
 ※ 1食分ずつ保存容器や袋に入れて冷凍すると、お弁当にも便利。

ベジファーストに注目

食事の最初に野菜を食べることで、最初に野菜を食べることで、野菜に含まれる食物繊維により、血糖値の上昇を穏やかにすることができます。



1人分
116
kcal

ちゃんごはん × 食はまほつ 元気応援店

MaxValu おたすけレシピ 野菜たっぷり コラボレシピ

なすとベーコンの洋風煮

材料(2人分)

ベーコン	2枚	
コーン	大さじ2	
冷凍なす	150g	
A	コンソメ	1個
	水	150cc

作り方(調理時間8分)

協力:日本食糧新聞社

- 1 ベーコンは1cm幅に切り、コーンは水気を切る。
 - 2 鍋にベーコンを入れて加熱し、脂が出てきたらA・コーンを加える。ひと煮立ちしたら、冷凍なすをそのまま加える。
 - 3 再び煮立ったら、弱火で3分煮込み、器に盛る。
- ※ 冷凍なすは解凍せずにそのまま加えるのがポイントです!
 ※ なすを冷凍しておくとも細胞が壊れ、火の通りや味の染み込みが早くなります。
 ※ 多めになすを購入したら、食べやすい大きさに切り、冷凍保存しておくとう便利です♪

ベジファーストに注目

食事の最初に野菜を食べることです。最初に野菜を食べることで、野菜に含まれる食物繊維により、血糖値の上昇を穏やかにすることができます。



1人分
586
kcal

ちゃんごはん × 食はまほつ 元気応援店

MaxValu おたすけレシピ 野菜たっぷり コラボレシピ

あっさりトマトそば

材料(2人分)

豚肉しゃぶしゃぶ用	160g	
トマト	1個	
貝割れ大根	適量	
そば	2玉	
A	めんつゆ(3倍濃縮)	50cc
	水	50cc
	白ごま	適量

作り方(調理時間15分)

協力:日本食糧新聞社

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切る。トマトはざく切り、貝割れ大根は根元を切る。
 - 2 そばは袋の表示時間通りにゆで、冷水にとって水気を切る。器に盛り、貝割れ大根をのせる。
 - 3 耐熱ボウルに豚肉・トマト・Aを入れてラップをかけ、電子レンジ(500W)で5分加熱する。全体を混ぜてさらに3分加熱し、つゆの器に盛ってごまを散らす。
- ※ 薬味だけでは野菜不足のため、つゆにトマトを加えました。トマトの旨み成分がつゆとマッチ!最初につゆのトマトからいただきます。
 ※ 手軽さ重視でボウルにお肉・トマト・つゆを入れて加熱する工程ですが、冷たいつゆでも合います。その場合、豚肉を入れたまま冷やすと脂が固まってつゆが濁ってしまうため、お肉は取り出しましょう。

ベジファーストに注目

食事の最初に野菜を食べることです。最初に野菜を食べることで、野菜に含まれる食物繊維により、血糖値の上昇を穏やかにすることができます。