



「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！

今月のユナイトおすすめメニューはこれ！
家族みんなで、おいしく野菜をとろう！



こだわり手作り！
麻婆茄子



麻婆茄子



ズッキーニととうもろ
こしのえびマヨ



ラタトゥイユ



しそ香る！なすと
豚肉のみそ汁

お知らせ

祝！
制定

毎年

3月1日は

「ラブベジ」の日



「野菜を美味しく
食べる日」の象徴として
毎年3月1日は
「ラブベジ」の日
制定されました。



「ラブベジ」を通して今以上に
野菜の魅力を
全国に伝えていきます！

ぼくのページ「たのしい！おいしい！やさいのひみつ」
ができたよ。ぼくをクリックしてみてね。

名前：サイくん

生まれ：3月1日（「ラブベジ」の日）

特長：野菜が大好き。野菜と友達。野菜の気持ちが
分かる。野菜を使った料理が得意。みんなに
野菜のことを知ってもらいたい。



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♪

油と一緒にとる事で
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
117g
野菜がとれる！

使用商品はこちら！



こだわり手作り！麻婆茄子

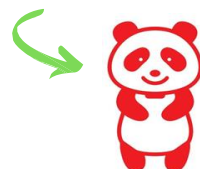
レシピ
大の科。



×



「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.

Aj
AJINOMOTO

材料（4人分）

豚ひき肉	100g
なす	5個
にんじん	1/4本
ピーマン	2個
A 酒	大さじ1・1/3
A 「Cook Do」 甜麺醤	小さじ3（15g）
B にんにくのすりおろし	小さじ2
B しょうがのすりおろし	小さじ1
B 「Cook Do」 熟成豆板醤	小さじ2（10g）
C 水	200ml
C 酒	大さじ1/2
C しょうゆ	小さじ2
C 「丸鶏がらスープ」	小さじ2
C 砂糖	小さじ1
D 片栗粉	大さじ1
D 水	大さじ1
「AJINOMOTO さらさらキャノーラ油」	大さじ4

作り方

- 1 なすはタテ8～10等分に切り、にんじんは短冊切りにし、ピーマンはタテ6～8等分に切る。
- 2 フライパンに油大さじ3を熱し、（1）のなすを中火で炒め、焼き色がついたら、（1）のにんじん・ピーマンを加えて弱火で炒め、全体に火が通ったら、いったん取り出す。
- 3 フライパンに残りの油を熱し、中火でひき肉を炒め、火が通ったら、Aを加えて炒める。Bを加えてさらに炒め、香りがたったら、Cを加えてひと煮立ちさせる。
- 4 （2）のなす・にんじん・ピーマンを戻し入れ、炒め合わせる。Dの水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。

栄養情報（1人分）

・エネルギー 239 kcal ・塩分 1.7 g ・たんぱく質 6.6 g ・野菜摂取量※ 117 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
110g
野菜がとれる！

使用商品はこちら！



麻婆茄子

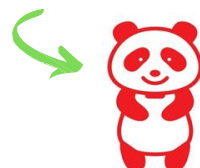
レシピ
大百科



×



「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（4人分）

なす	5個（350g）
豚ひき肉	120g
ピーマン	2個（40g）
にんじん	1/4本（50g）
「Cook Do」麻婆茄子用3～4人前	1箱
「AJINOMOTO サラダ油」	大さじ3

作り方

- 1 なすはタテ8～10等分に切る。ピーマンはタテ6～8等分に切る。にんじんは1mm厚さの短冊切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、（1）のなすを中火で炒める。焼き色がついたら、（1）のピーマン・にんじんを加えて弱火で炒め、野菜に火が通ったら、皿にとる。
- 3 フライパンを熱し、ひき肉を中火で炒める。肉に火が通ったら、いったん火を止め、「Cook Do」を加え、再び火にかけて炒める。
- 4 （2）のなす・ピーマン・にんじんを戻し入れ、炒め合わせる。

栄養情報（1人分）

・エネルギー 221 kcal ・塩分 1.3 g ・たんぱく質 7.5 g ・野菜摂取量※ 110 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
92g
野菜がとれる！

使用商品はこちら！



ズッキーニと
とうもろこしのえびマヨ

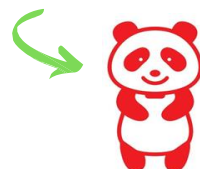
レシピ
太田科[®]



×



「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

材料（2人分）

むきえび	16尾
「Cook Do 香味ペースト」	4cm（3g）
片栗粉	適量
ズッキーニ	1/2本
とうもろこし	1/2本
「Cook Do 香味ペースト」	4cm（3g）
A 「ピュアセレクト マヨネーズ」	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2
「AJINOMOTO サラダ油」	大さじ2

作り方

- 1 えびは背ワタを取って水で洗い、水気を拭き取り、「香味ペースト」4 cmをからめる。とうもろこしは実をこそげ取る。ズッキーニは1 cm幅の輪切りにする。
- 2 フライパンに油大さじ1を熱し、（1）のとうもろこし・ズッキーニを入れてこんがり焼く。「香味ペースト」4 cmを加えてサッとからめ、いったん皿にとる。
- 3 フライパンに油大さじ1を熱し、（1）のえびに片栗粉をまぶして並べ、両面を焼く。
- 4 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、（3）のえび、（2）のとうもろこし・ズッキーニを加えてあえる。

栄養情報（1人分）

・エネルギー 384 kcal ・塩分 1.8 g ・たんぱく質 37.2 g ・野菜摂取量※ 92 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
274g
野菜がとれる！

使用商品はこちら！



ラタトウユ

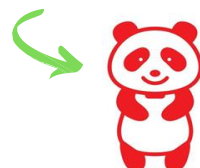
レシピ
大百科



×



「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.

Aj
AJINOMOTO

材料（4人分）

ズッキーニ	1本
なす	2個
セロリ	10cm (30g)
「味の素KKコンソメ」顆粒タイ	小さじ1
玉ねぎ	1個
パプリカ（黄）	1個分
ホールトマト缶	1缶（400g）
にんにくの薄切り	1かけ分
A 白ワイン	1/4カップ
A ローリエ	1枚
「瀬戸のほんじお」	少々
こしょう	少々
「AJINOMOTO オリーブオイル」	大さじ2

作り方

- ズッキーニ、なすは3cm幅の半月切りにし、セロリは8mm幅に切る。
ボウルにズッキーニ、なす、セロリを入れ、「コンソメ」をまぶしておく。
玉ねぎは2cm角に切り、パプリカは乱切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを弱火で熱し、（1）の玉ねぎ、にんにくを入れ、全体に油がまわるまで炒める。
- （1）のズッキーニ・なす・セロリを加え、中火でしんなりするまで丁寧に炒める。
（1）のパプリカを加えて全体に油がまわるまでさらに炒める。
- トマトは粗くつぶして缶汁ごと加え、Aを加えて、サッと混ぜ合わせフタをして弱火で20分ほど煮る。汁気が足りないようであれば、途中水適量（分量外）を加える。
- フタを取り、1～2分軽く混ぜて、つやが出たら、塩・こしょうで味を調える。

栄養情報（1人分）

・エネルギー 138 kcal ・塩分 0.5 g ・たんぱく質 2.9 g ・野菜摂取量※ 274 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
106g
野菜がとれる！

使用商品はこちら！



しそ香る！
なすと豚肉のみそ汁

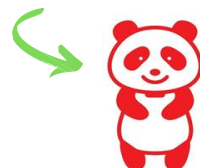
レシピ
太田科



×



「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

材料（4人分）

豚ロース薄切り肉 200g

なす 3個（正味240g）

キャベツ 2枚

にんじん 1/2本

青じそ 1束

A 水 3カップ

A 「ほんだし」 小さじ山盛り1

合わせみそ 大さじ2

つくり方

1 豚肉は4cm幅に切る。なすは8mm幅の半月切りにし、キャベツはひと口大に切り、にんじんは3mm幅の半月切りにする。しそはせん切りにして水にさらし、水気をきる。

2 鍋にA、（1）のにんじんを入れて火にかける。煮立ったら、（1）の豚肉・なす・キャベツを加え、フタをして5分ほど煮る。野菜に火が通ったら、みそを溶き入れる。

3 器に盛り、（1）のしそをのせる。

栄養情報（1人分）

・エネルギー 138 kcal ・塩分 1.5 g ・たんぱく質 13.2 g ・野菜摂取量※ 106 g

※野菜摂取量はきのこ類・いも類を除く