

# 野菜を食べよう!

～加工・業務用野菜を使ったレシピと野菜が大量消費できるレシピ～  
 「和風ミックス野菜のいり豆腐&ピーマンとミックス野菜のちゃんぽん麺」

調査情報部

便利な加工・業務用野菜を積極的に利用したり、野菜がたっぷり食べられるレシピのバリエーションを増やしたりして、毎日を健康で元気に過ごしましょう。

## 「和風ミックス野菜のいり豆腐」



和風ミックス野菜と相性のよい豆腐・卵がおいしい一品です。  
 やさしい味に仕上がっています。

### ■材料（1人分）

和風ミックス野菜（国産）	100 g	A	みりん	大さじ 1/2
木綿豆腐	100 g		しょうゆ	大さじ 2/3
溶き卵	1 / 2 個分		砂糖	大さじ 1/2
			塩	少々
			水	大さじ 2
			サラダ油	小さじ 1



### ■作り方

1. 木綿豆腐は、ペーパータオルに包み、電子レンジ 500W で 1分 30 秒加熱して水気をきる。
2. 鍋にサラダ油を熱し、和風ミックス野菜を入れて炒め、Aを加えて弱火で煮る。汁気が半分位になってきたら、1を加え崩しながら炒める。
3. 2に溶き卵を回し入れ、炒め合わせる。

### (ポイント)

- ・木綿豆腐は崩しながら水分を飛ばすようによく炒めるとよいでしょう。
- ・卵は好みの固さに炒りつけて仕上げてください。

### ■ちょっとコメント

和風ミックス野菜は、さといも、れんこん、にんじん、いんげん、しいたけ、ごぼう、たけのこなど、商品によって入っている品目はさまざまですが、いずれの野菜もこの料理との相性が良いです。



1



2



3



## 「ピーマンとミックス野菜のちゃんぽん麺」



ミックス野菜にピーマンをプラスしてさらに野菜たっぷり！  
野菜がたくさん入ることで  
味わい深いスープに仕上がります。

1食でこんなに  
野菜がたっぷり  
取れます！

### ■材料（1人分）

ピーマン	30 g	A	水	250cc
ミックス野菜	130 g		鶏がらスープの素	小さじ1
豚バラ肉	50 g		しょうゆ	大さじ1/2
粒コーン	20 g		酒	大さじ1/2
かまぼこ	20 g		みりん	大さじ1/2
			オイスターソース	小さじ2
中華麺	1玉		牛乳	50cc
			ごま油	小さじ1
			塩、黒こしょう	少々



※中華麺除く

### ■作り方

1. 豚バラ肉は3センチ幅に切り、ピーマン、かまぼこは細切りにする。
2. フライパンにごま油をひき、豚バラ肉、ピーマン、ミックス野菜、かまぼこの順で中火で炒める。
3. 2の具材がしんなりしてきたら、Aを加えて中火のまま煮込む。
4. 牛乳、粒コーンを加え、塩・黒こしょうで味を調える。
5. 器に好みの硬さにゆでた中華麺を盛り、4をかける。

### (ポイント)

- ・ピーマンは、縦方向に切るとシャキシャキとした食感が味わえます。



1



2



3



レシピ作成者：菊間 恵子