

野菜を食べよう!

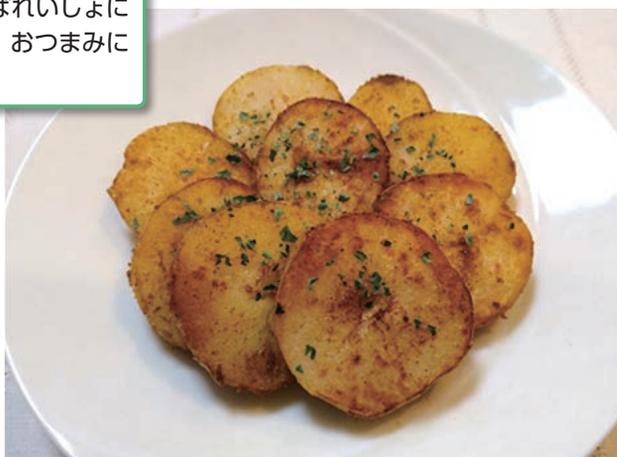
～加工・業務用野菜を使ったレシピと野菜が大量消費できるレシピ～
「インディアンポテト&梅肉の和風チャーハン レタス包み」

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。

「インディアンポテト」

バターソテーしたばれいしょにカレー味が好相性。おつまみにもおすすめです。



下ゆでばれいしょは、水洗い不要で皮ごと食べられます。電子レンジで1～2分程度加熱をしてから調理します。



■材料（1人分）
下ゆでばれいしょ…………… 125 g
バター（有塩）…………… 5 g
カレーパウダー…………… 小さじ1
コンソメ顆粒…………… 小さじ1/2
塩・黒こしょう…………… 少々
パセリ…………… お好みで



■作り方

1. 下ゆでばれいしょは、電子レンジ（500 W）で1分30秒加熱した後、1cm幅の輪切りにする。
※下ゆでばれいしょは、商品の表示に従って加熱（調理）をして下さい。
2. カレーパウダーとコンソメ顆粒を混ぜ合わせておく。
3. フライパンにバター、1をのせ、弱火～中火で両面に焼き色がつくまで焼く。2を加えてよく絡め、塩・黒こしょうで味を整える。
4. 器に盛り、パセリをかけて出来上がり。



（ポイント）

- ・カレーパウダーは、メーカーにより香辛料などの配合が異なるので、分量を調整して下さい。
- ・コンソメ顆粒は、メーカーにより濃度が異なるので、分量を調整して下さい。

「梅肉の和風チャーハン レタス包み」

レタスのシャキシャキとした食感と梅肉、ちりめんじゃこの塩味がおいしい和風チャーハンです。



■材料（1人分）

レタス…………… 70 g 以上（お好みで増量可）
 梅干し…………… 1個（梅肉 10g）
 ちりめんじゃこ…………… 5g
 卵…………… 1個
 ご飯（温かいもの）…………… 180 g

サラダ油……………大さじ1/2
 しょうゆ……………小さじ1
 酒……………大さじ1/2
 白いりごま……………小さじ1



■作り方

1. レタスは、包みやすい大きさに手でちぎり、よく水気を切っておく。梅干しは、種を取り除き包丁で細かくたたく。



1

2. フライパンにサラダ油をひき、割りほぐした卵を流し入れる。火加減は強めの中火にし、卵が半熟になったら、ご飯を加え混ぜあわせる。



2

3. 2に梅肉、ちりめんじゃこを加え、酒・しょうゆを鍋肌から回し入れ、白いりごまを加え全体をよく炒める。



3

4. 器に3と1のレタスを盛り合わせ、レタスに包みながら食べる。



4

■ちょっとコメント

- ・レタスの切り口の変色・栄養成分の流出を防ぐため、包丁などの金物で切らず手でちぎるとよいでしょう。
- ・梅干しは、うす塩味（塩分7%）を使用しています。

レシピ作成者：菊間 恵子