機構から

野菜を食べよう！（最終回）

～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～

「冷凍えだまめとチーズと塩昆布のおにぎり＆キャベツのミモザサラダ」

調査情報部

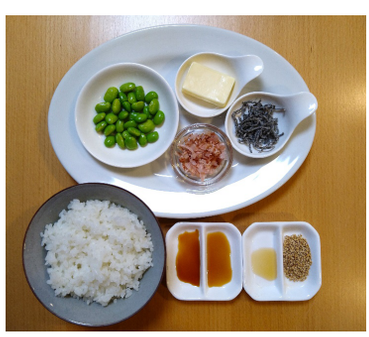
便利な加工・業務用野菜を積極的に利用したり、野菜がたっぷり食べられるレシピのバリエーションを増やしたりして、毎日を健康で元気に過ごしましょう。

「冷凍えだまめとチーズと塩昆布のおにぎり」

えだまめと旨味のある食材が好相性の具だくさんのおにぎりです。お弁当にも！

■材料（１人分）

冷凍えだまめ（豆のみ）	20 g（約 30 粒）
プロセスチーズ	15 g
塩昆布	4 g
かつお節	1 g
白いりごま	小さじ１
めんつゆ	小さじ１／２
しょうゆ	小さじ１／２
ごま油	小さじ１／４
ごはん（温かいもの）	150 g



■作り方

1. 耐熱皿に冷凍えだまめをさやのままのせてラップをし、600 Wで約 40 秒加熱をする。加熱後、さやから実を取り出し、キッチンペーパーなどで余分な水分を拭き取る。
   プロセスチーズは、５mm角に切る。塩昆布は、細かく刻む。

2. ボウルに全ての材料を入れてよく混ぜ合わせ、半量ずつ握る。

・電子レンジで冷凍えだまめを加熱する場合、各メーカーの表示に従って加熱時間を調整してください。

1

2

「キャベツのミモザサラダ」

キャベツのシャキシャキ感とベーコンのカリカリ感が、マヨネーズをベースとしたドレッシングと好相性です。
卵をミモザの黄色に見立てた彩りもきれいな春らしいサラダです。

■材料（１人分）

キャベツ…… 120 g
たまねぎ…… 30 g
ゆで卵（硬め）…… １個
ベーコン…… 20 g

A
- マヨネーズ…… 大さじ１と１/２
- ケチャップ…… 小さじ１と１/２
- 米酢…… 大さじ２/３
- オリーブ油…… 大さじ１と１/２
- 塩、黒こしょう…… 少々

■作り方

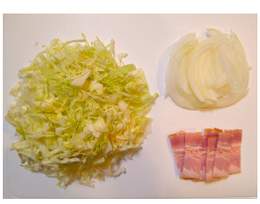
1. キャベツは千切り、たまねぎは薄切りにする（1-a）。ゆで卵はフォークで細かくつぶす（1-b）。

2. ベーコンは１センチ幅に切る。フライパンにオリーブ油をひき、ベーコンをカリカリになるまで炒める。

3. ボウルにＡを入れてよく混ぜ合わせ（3-a）、１のキャベツ、たまねぎを加えてあえる（3-b）。

4. ３を器に盛り、２のベーコン、１のゆで卵をかけて出来上がり。

（ポイント）
・たまねぎの辛味が気になる場合は、５分程水にさらし、よく水気を切ってください。



1-a

1-b

2

3-a

3-b

4

レシピ作成者：菊間　恵子