

目次

たかつラクベジレシピについて

P.1 はじめに



野菜について

- P.2 なぜ野菜が必要なのでしょう
川崎市民は野菜が足りているのでしょうか
- P.3 少しの工夫で野菜をたくさん食べることができます
旬の野菜を食べましょう
食事のバランスにも気をつけましょう



レシピ

1人分の野菜量

使用している主な野菜

- P.4 かぼちゃ入り白玉団子
かぼちゃのチーズ焼き
P.5 かぼちゃのミルク煮
キャベツとウインナーのトマトスープ
P.6 切干大根のさっぱり和え
小松菜と油揚げとじゃこのポン酢和え
P.7 じゃがいものカントリー煮
じゃがいももち
P.8 巣ごもり卵
スピナッチサラダ
P.9 トマトとなすのチーズ焼き
トマトの冷やし鉢
P.10 なすの浅漬け
なすかやき
P.11 バンサンスウ
ピーマンのナムル
P.12 豚しゃぶサラダ
ブロッコリーのおかか和え
P.13 もやし炒め
野菜の甘酢和え
P.14 彩り野菜とチキンソテー
P.15 玉ねぎドレッシング
香味ソース
P.16 野菜ジュースの蒸しパン
野菜ジュースの炊き込みご飯
P.17 フリーズドライの野菜スープを使った簡単アレンジレシピ

