



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 15g
- かぼちゃのチーズ焼き 50g
- P.5 かぼちゃのミルク煮 75g
- キャベツとウインナーのトマトスープ 280g
- P.6 切干大根のさっぱり和え 40g
- 小松菜と油揚げとじゃこのポン酢和え 50g
- P.7 じゃがいものカントリー煮 125g
- じゃがいももち 40g
- P.8 菜ごもり卵 95g
- スピナッチサラダ 75g
- P.9 トマトとなすのチーズ焼き 200g
- トマトの冷やし鉢 30g
- P.10 なすの浅漬け
- なすかやき 50g
- P.11 バンサンスウ 70g
- ピーマンのナムル 120g
- P.12 豚しゃぶサラダ 60g
- ブロッコリーのおかか和え 50g
- P.13 もやし炒め 90g
- 野菜の甘酢和え 130g
- P.14 彩り野菜とチキンソテー 200g
- 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

