

外食でベジランチ

～主食・主菜・副菜をそろえて野菜たっぷり!～

Point
1

単品より
定食を選ぼう



野菜の小鉢や汁物を
プラスしても◎



Point
3

付け合わせの野菜
も残さず食べよう



Point
2

野菜の多いメニュー
を選ぼう



コンビニでベジランチ

～主食・主菜・副菜をそろえて野菜たっぷり！～

Point

1

主食・主菜・副菜
をそろえて選ぶ



Point

2

カット生野菜を
活用しよう

カップ麺に乗せてから
お湯をかけると、
野菜がしんなりして
食べやすくなります



サラダチキン
をほぐして混ぜたり、
さば缶を入れても
味の変化が楽しめます



野菜入りラーメン



野菜たっぷりサラダチキン

お弁当でベジランチ

～主食・主菜・副菜をそろえて野菜たっぷり！～

お弁当は

主食：主菜：副菜 = 3 : 1 : 2

お弁当を作るときは主食3、主菜1、副菜2の割合にするとバランスが整います。



Point

1

冷凍野菜を 活用しよう

下処理も切る手間もなし、
加熱済みなので
時短調理できる！



Point

2

作り置きおかず を作っておこう

時間がある時に調理しておき、
冷蔵又は
小分け冷凍保存！！



おすすめレシピは
こちら



岐阜県公式
ホームページ



簡単！時短ベジレシピ

野菜をたくさん 食べよう！

調理時間
10分



豚肉とねぎの包み蒸し

■栄養成分表示(1人分)

エネルギー	…215kcal
たんぱく質	…14.8g
脂質	…13.5g
炭水化物	…7.5g
食塩相当量	…0.5g
野菜の量	…80g



☆お好みでゆずこしょうを加えても風味が変わっておいしいよ♪



■材料(2人分)

豚肉	…140g
長ねぎ	…140g
にんじん	…20g
ぽん酢しょうゆ	…大さじ1
クッキングシート	…2枚 (25cm×30cm程度)

■作り方

- ①長ねぎは、斜め薄切りにする。にんじんはピーラーで削る。
- ②クッキングシートにねぎをのせ、その上に豚肉をできるだけ重ならないように並べる。にんじんをのせ、クッキングシートをキャンディ型に包む。
- ③②を耐熱皿に乗せ、電子レンジ(500w)で3分30秒加熱する。
- ④ぽん酢しょうゆをかける。

※クッキングシートがなければ、耐熱皿に直接材料をのせ、軽くラップをして加熱でもOK



簡単！ぎふベジレシピ

岐阜県の春の野菜
キャベツ

調理時間
5分



キャベツとコーンの味噌汁

■栄養成分表示(1人分)

エネルギー …46kcal
たんぱく質 …1.8g
脂質 …0.7g
炭水化物 …9.0g
食塩相当量 …0.5g
野菜の量 …80g

■材料(2人分)

- A キャベツ …60g
ホールコーン …40g
たまねぎ …60g
- B 水 …300ml
だし入り減塩みそ…5g

■作り方

- ①鍋にA,Bを入れて沸騰させないように気を付けて加熱する。
具材に火が通ったら、火を止める。

★おすすめ時短ポイント！

野菜は下処理して1回分ずつ冷凍。
凍ったまま熱したスープに入れます。





簡単！ぎふベジレシピ

調理時間
10分



らくらく！！ イタリアンベジそうめん

■栄養成分表示(1人分)

エネルギー	…592kcal
たんぱく質	…18.0g
脂質	…22.7g
炭水化物	…74.6g
食塩相当量	…1.0g
野菜の量	…73g

■材料(2人分)

そうめん(乾燥)	… 4束(200g)
ツナ缶(オイル漬け)	…1缶(70g)
オクラ	… 4本(40g)
トマト	… 1個(100g)
オリーブ油	…大さじ2
塩、こしょう	… 少々
おろしにんにく	…小さじ1
粉チーズ	…大さじ1

A

■作り方

- ①オクラはがくを取り、板ずりをする。
- ②トマトは1cm角に切る。
- ③そうめんを茹で流水でもみ洗いし水気を切る。
そうめんを茹でたお湯でオクラを茹でて小口切りにする。
- ④ボウルにツナと②③と A を入れてよく混ぜる。
- ⑤④を器に盛り、粉チーズをかける。



簡単！ぎふベジレシピ

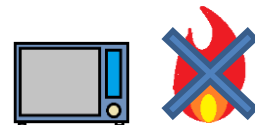
調理時間
15分



丸ごとピーマンの肉詰め

■栄養成分表示(1人分)

エネルギー …306kcal
 たんぱく質 …18.6g
 脂質 …15.9g
 炭水化物 …20.6g
 食塩相当量 …1.3g
 野菜の量 …95g



■材料(2人分)

- | | | |
|-------|---------|------------|
| | ピーマン | …4個(140g) |
| | 豚ひき肉 | …150g |
| | たまねぎ | …1/4個(50g) |
| A | 卵 | …1/2個(25g) |
| | パン粉 | …30g |
| | 牛乳 | …大さじ2 |
| | 塩、こしょう | …少々 |
| B | ケチャップ | …大さじ1 |
| (ソース) | ウスターソース | …大さじ1 |

■作り方

- ①ピーマンはヘタ部分を切り、種を出す。
たまねぎはみじん切りにする。
- ②ポリ袋に A の材料をすべて入れ、袋の上からもむ。
- ③ポリ袋の角を切って、ピーマンに絞り出す。
- ④耐熱皿に並べ、軽くラップをかけ、電子レンジ(600w)で5分加熱する。
- ⑤ソースの材料 B を混ぜ、上からかける。



簡単！ぎふベジレシピ

岐阜県の冬の野菜 小松菜

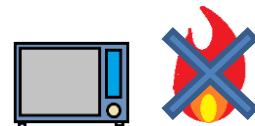
調理時間
10分



小松菜と鮭のソテー風

■栄養成分表示(1人分)

エネルギー	…56kcal
たんぱく質	…2.0g
脂質	…4.7g
炭水化物	…2.0g
食塩相当量	…0.2g
野菜の量	…80g



■材料(2人分)

小松菜	…160g
鮭フレーク	…15g
バター	…10g
こしょう	…少々

■作り方

- ①小松菜は3cmの長さに切る。
- ②耐熱容器に①、鮭フレーク、バターを入れて軽くラップをし、電子レンジ(500w)で3分加熱する。
- ③全体を混ぜ合わせ、こしょうで味を整える。

