

# まいにち野菜

日めくりシリーズの第2弾  
いつものわが家の食卓を、ほんのちょこっと  
変えるだけで野菜たっぷりの食卓に。  
食改さんと調理師のたまご達、そして  
管理栄養士のアイデアを集めてみました。  
あなたの「野菜たっぷりの食卓」に。

★食改さんとは、食のボランティア  
食生活改善推進員の愛称です。



中央区食育マスコット“モリス”

中央区保健福祉部健康・子ども課  
中央区食生活改善推進員協議会  
光塩学園調理製菓専門学校



みそ汁は  
野菜たっぷりで



まいにち野菜

●

焼き魚の  
大根おろしは  
大盛りで!

2



まいにち野菜

●

ザンギは  
野菜あんかけで

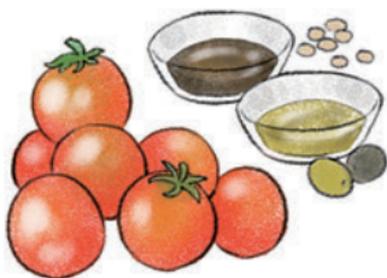
3



まいにち野菜

●

# ミニトマトを オリーブオイルと しょうゆで大人の味

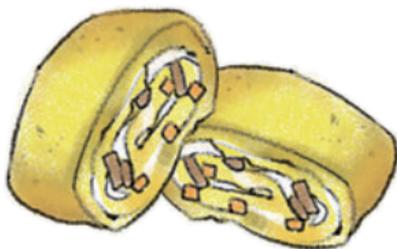


まいにち野菜



卵焼きに  
コンビニ金平を  
IN

5

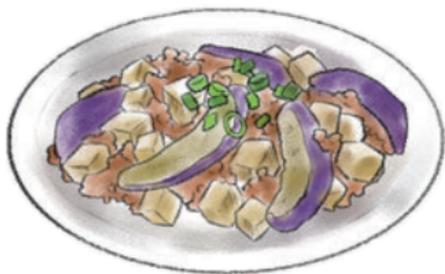


まいにち野菜



マーボーは、  
豆腐だけじゃなく、  
大根、なすも

6



まいにち野菜

●

ソフリットを  
冷凍常備で  
スピード洋食



まいにち野菜

●  
ごまあえは、ほうねん草  
だけじゃない!

小松菜、春菊、水菜だって

8

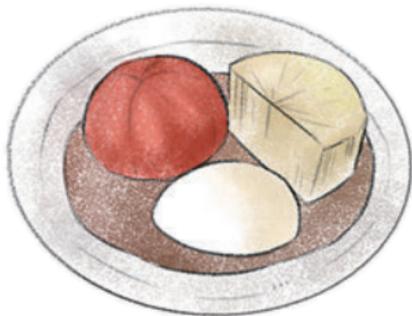


まいにち野菜

●

おでんには、  
トマトだって

9



まいにち野菜

●

玉ねぎ、セロリ、人参、  
じゃが芋を固まり肉と  
蒸し焼きする 野菜が  
すこぶる美味しくなる(\*^^)v

10



まいにち野菜

●

野菜炒めの味付けは、  
塩・こしょう  
だけじゃない！

11



まいにち野菜

●

玉ねぎ、人参など

定番野菜は使いやすく  
カットして冷凍が便利

12

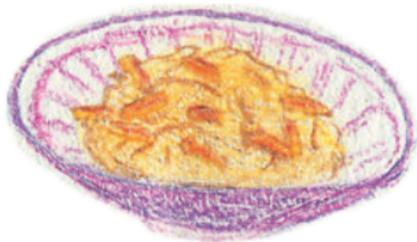


まいにち野菜



切干大根は、  
乾燥のままみそ汁、  
煮物が美味

13



まいにち野菜

●

玉ねぎの皮は、  
少し濡らすと  
むき易い



まいにち野菜

●

テンメンジャンと  
相性抜群！

アスパラ、玉ねぎ、人参、  
タケノコ、ピーマン、  
きゃべつ、ゴーヤ

15

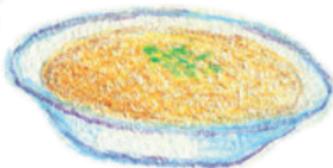


まいにち野菜



カレー用に  
ペースト野菜ベースを  
作っておくと便利

16



まいにち野菜

●

白菜の下ごしらえ  
フライパンに白菜と  
日本酒少々を入れて  
点火

17



まいにち野菜

●

焼肉やさんの定番  
「ナムル」で  
野菜をおいしく

18



まいにち野菜

# 野菜ドレッシング

(玉ねぎ、にんじん、大根、  
トマト：みじん切り、ごま油、  
酢、しょうゆ、砂糖、こしょう)



まいにち野菜

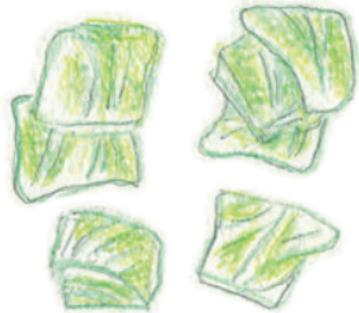


和風ポタージュ

すり流し

きゃべつでおいしい

20



まいにち野菜

●  
きんぴらは、ごぼうと  
人参だけじゃない!

大根、レンコン、うど、  
セロリ

21



まいにち野菜

●

おひたして、  
バリエーション色々  
めんつゆ、かつお節、  
焼きのり、のり佃煮も

22



まいにち野菜

●

カリフラワーを  
ゆでる時は、  
お湯に牛乳を少々  
真っ白になる



まいにち野菜

シャブシャブと  
相性の良い野菜

もやしはもちろん、レタス、  
にら、春菊も

24



まいにち野菜

●

素揚げ野菜を直ちに  
めんつゆへ!

ごぼう、にんじん、ピーマン、  
ズッキーニ、かぼちゃ、なす、  
おくら、レンコン…

25



まいにち野菜

コロコロに切って混ぜて、  
スプーンで召し上がれ  
チョップドサラダ

キュウリ、トマト、アボカド、レタス…

味付けはマヨネーズや  
お好みのドレッシングで

26



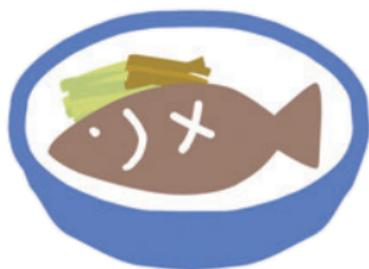
まいにち野菜

●

# 煮魚つけあわせ

さやインゲン、ごぼう、  
うど、大根、人参、  
焼きねぎ

27



まいにち野菜

●

# 白菜のおひたしは 塩とごま油で

28



まいにち野菜

●

野菜は焼くと、  
味が濃くなるの♪

29



まいにち野菜

●

もやしは  
水からゆでると、  
シャキシャキ

30



まいにち野菜

子あえ

つきこん、白滝が定番  
だけど 切り干し大根、  
人参も美味

31



まいにち野菜