



美味しい鳥取まるごと全部召し上がれ。初夏の簡単スタミナメニュー



「ラブベジ」とは…

「Love(愛)」+「Vegetable(野菜)」の造語で、
1日当たり**350g**以上の野菜摂取を後押しする活動の事です。
2016年に取り組みがスタートしました!!

ラブベジは、味の素(株)の登録商標です。

※青字は鳥取県産食材、赤字は参加企業商品を使用

レンジで簡単♪ 野菜たっぷり

あごアパツツァ
～山陰の風をのせて～



調理時間
20分

※近年人気の「アゴアパツツァ」(魚介類をトマトとオリーブオイル等と共に煮込んだイタリア料理)を、鳥取県特産の「あご(トビウオ)」を使って作ったもの。

材料(4人分)

•あご(とびうお)(切り身)	4切れ	•白ワイン	大さじ4
•ミニトマト	12個	•水	1/2カップ
•玉ねぎ(大)	2個	•「AJINOMOTO オリーブオイル」	大さじ2
•キャベツ	4枚	•「瀬戸のほんじお」	少々
•グリーンアスパラガス	8本	•粗びき黒こしょう	少々
•にんにく(薄切り)	2片分	•イタリアンパセリ・刻む	少々
•味の素KKコンソメ(顆粒タイプ)	小さじ2		

作り方

- あごはひと切れを半分に切り軽く塩をふる。ミニトマトはタテ半分に切る。玉ねぎは薄切り、キャベツはざく切り、アスパラは5mm幅の斜め切りにする。
- ポウルに「コンソメ」、(A)を入れ混ぜておく。
- 耐熱皿に2人分の①のキャベツ・玉ねぎ、アスパラ、にんにくを並べ、あご・ミニトマトをのせ、②を半量、オリーブオイル大さじ1をかける。
- ラップをかけて電子レンジ(600W)で約7分加熱する。残りの2人分も同様に加熱する。
- 器に盛り、お好みで塩、こしょうをふりイタリアンパセリを散らす。

大山ブロッコリーと
白ねぎのナムル



調理時間
5分

材料(4人分)

•大山ブロッコリー(大)	1個	•「AJINOMOTO ごま油好きのごま油」	大さじ1
•白ねぎ	1本	•「瀬戸のほんじお」	小さじ1/4
•エリンギ	1本	•「丸鶏がらスープ」	小さじ1/2

作り方

- ブロッコリーは小房に分け、芯はかたい皮をむいてスライスする。白ねぎはみじん切り、エリンギは短冊切りにする。
- 耐熱皿に①を入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
- ポウルに(A)を合わせて、水気をきった②を加えて、よくあえる。

●●●●● その他にも様々な旬食材を使用した「地産地消 レシピ」を裏面でご紹介!
※レシピは「クックパッド 食のみやこ鳥取県公式キッチン」に掲載されています。



調理時間
15分

白いかと白ねぎのチヂミ

材料(4人分)

•白いか	1/2杯分	•たまご	1個
•にら	1束	•「チヂミこだわりセット」	2人前(1袋)
•にんじん	1/2本	•「AJINOMOTO サラダ油」	大さじ1
•白ねぎ(大)	1本	•「AJINOMOTO ごま油好きのごま油」	少々
•長いも(ねばりっこ)	10cm分(100g)	•らっきょう(生)	2個
•水	200ml		

作り方

- いかは細切りにする。にらは3cm長さに切る。にんじんはせん切り、白ねぎ、らっきょうはスライスする。長いもは皮をむきすりおろす。
- ポウルに水、たまご、特製ミックス粉を入れ混ぜ、更に①の長いもを加えて混ぜ、いかにら・にんじん・白ねぎを加えてよく混ぜる。生地が固ければ水を適宜加える。
- フライパンにサラダ油を熱し、②の半量を入れて中火で両面に焼き色をつけ、最後に強火にしてパリッと焼き、仕上げにごま油を回し入れて香りをつける。同様にもう1枚焼く。
- 好みの大きさに切って器に盛り、小皿にたれ、すりごま、らっきょうを入れる。



調理時間
15分

1日の2/3の野菜がとれちゃう
ヘルシーお好み焼き

材料(4人分)

•キャベツ(2cm位の千切り)	400g	•豚バラ肉	12枚
•大山ブロッコリー(1cm位の粗みじん切り)	400g	•水	600cc
•ほうれん草(2cm位)	200g	•お好み焼こだわりセット	4人前(1袋)
•粉チーズ	20g	•天華	60g
•たまご	4個	•お好みソース	200g
•オリーブオイル	適宜		

作り方

- 食材を準備する。
- ボールに分量の水、たまご、こだわりセット、キャベツ、ブロッコリー、ほうれん草、天かす、粉チーズを加える。
- 衛生手袋をし、空気がよく入るように、底の方から混ぜ合わせる。
- 鉄板にオリーブオイルを塗り鉄板を180℃に設定し、タネを落として丸く広げる。
- タネを落としたらタイマーを8分セットし、豚バラ肉を2枚づつ乗せる。
- 8分後ヘラを使ってひっくり返し、さらに8分セットする。
- 8分後ひっくり返し、再びタイマーをセットし2分焼く。
- 2分経過後、お好み焼をひっくり返しながらかき付けする。



調理時間
15分

境港天然本まぐろと
おくらのトスサラダ

材料(4人分)

•境港天然本まぐろの赤身・お刺身用	300g	•オクラ	16本
•「瀬戸のほんじお」	少々	•アボカド	1個
•レタス	6枚	•「Toss Sala」イタリアン・パジル味	1個
•みょうが	4個		

作り方

- まぐろは2cm角に切り、アボカドは皮と種を取りくし形に切る。レタスは食べやすい大きさにちぎり、みょうがはせん切りにする。
- オクラはガクをむき、塩をあててもみ、サッとゆでて薄い輪切りにする。
- ポウルに①のまぐろ・アボカド・レタス・みょうが、②のオクラを入れ、「Toss Sala」をふり、トスする(混ぜ合わせる)。



調理時間
30分

野菜たっぷり!
ピザ風お好み焼き

材料(4人分)

•鶏もも肉	1/2枚	(A)→「Cook Do 香味ペスト」	1周(8.5g)
•キャベツ	1/3個(400g)	•小麦粉	160g
•玉ねぎ(大)	1個	•「ヒュアセレクト マヨネーズ」	大さじ2
•ほうれん草	1束	•「Cook Do」オイスターソース	小さじ2
•じゃがいも	1個	•トマトケチャップ	大さじ2
•ミニトマト	6個	•「Cook Do」オイスターソース	小さじ2
•水	1カップ	•シュレッドチーズ・生食用	60g
(A)→溶きたまご	2個分	•ドライパジル	少々
		•「AJINOMOTO サラダ油」	小さじ2

作り方

- キャベツ、ほうれん草は小さめのザク切りにする。玉ねぎ、じゃがいもは皮をむきスライスする。鶏肉はひと口サイズにスライスする。ミニトマトは2〜4等分に切る。
- ポウルに(A)を入れて混ぜ合わせ、小麦粉を加えてザクザク混ぜ、①のキャベツ・玉ねぎ・ほうれん草・じゃがいも・鶏肉を加えて混ぜ合わせ、生地を作る。
- (B)を合わせてソースを作る。
- フライパンに油小さじ1/2を熱し、②の生地の1/4量を丸く広げ入れて焼く。焼き色がついたら裏返し、フタをして中火〜弱火で7分ほど焼き、両面に焼き色をつける。表面に③のソースを薄く塗り、チーズを散らしてフタをして火をとめ、余熱でチーズを溶かす。同様にあと3枚作る。
- 器に盛り、①のミニトマトを飾り、残りの③のソースを全体にかけ、ドライパジルを散らす。