

Eat Well, Live Well.

**Aj**  
AJINOMOTO.

# やあ! サイクんの キッチン

ふしぎな



特別ふろく

はってあそべる♪  
シールつき!



子どもの「野菜が苦手…」を  
サイくんが解決します!



野菜となかよしに  
なれるメニューBOOK vol.1

きょうも こどもたちが、あつまってきました。  
「さあ、やさいぎらいな こどもたち、  
かかってきなサイ!」



「きみたちは なにが きらいなんだい?」

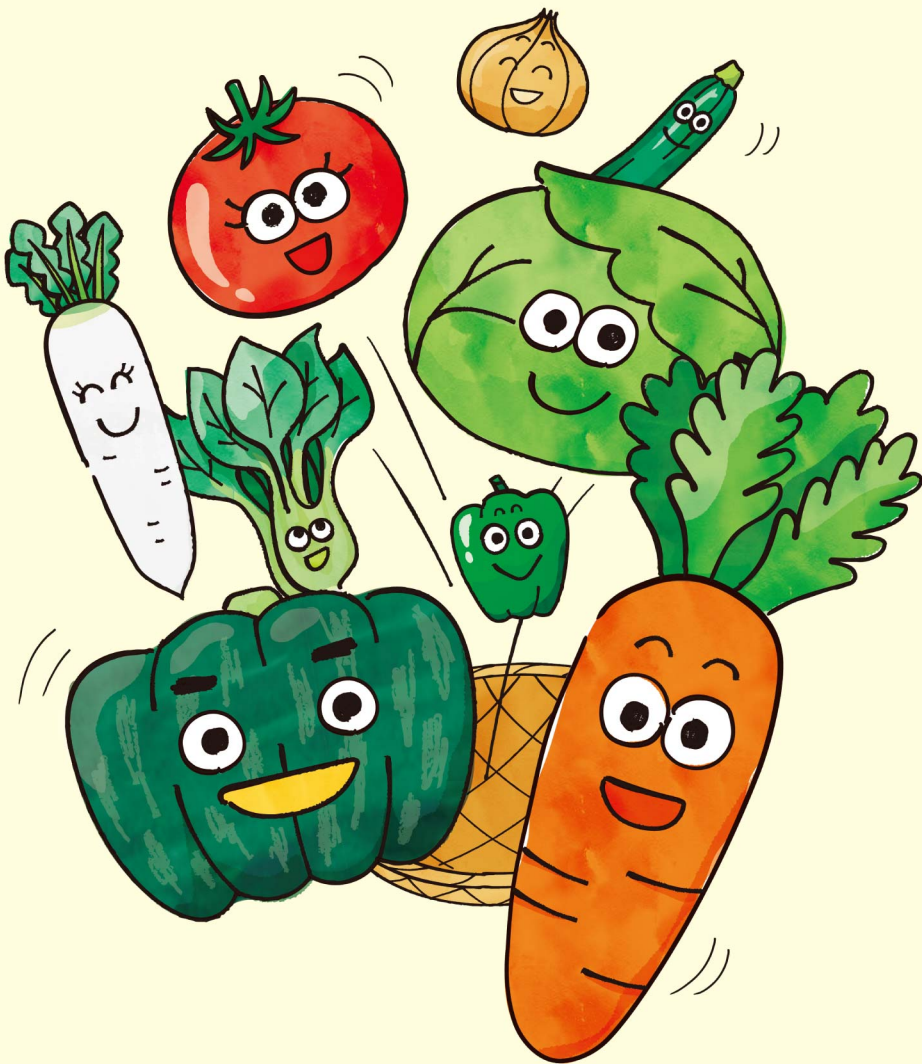
「にんじん!」 「ピーマン!」  
「ほうれんそう!」 「キャベツ!」



「よーし、わかった。みんなが おいしく  
たべられる りょうりをつくるよ。まかせなサイ!」



「やさいたち! でておいで!」



「なにをつくるの?」「それは おたのしみ!」

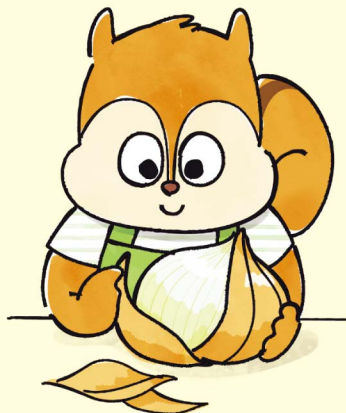
「さあ! こどもたち、やさいが おいしくなる  
おまじないを となえるよ!」



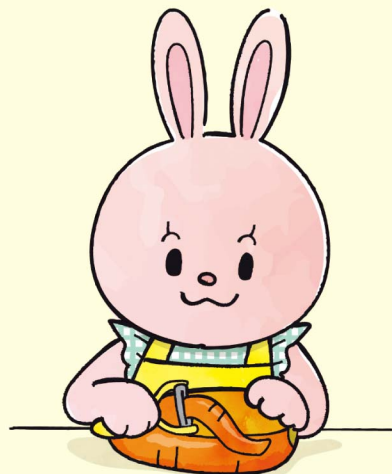
せ~の「おいしくなりやサイ!」

「さあ、とりかかろうか。おてつだい できるひと？」

「はい!」「はい!」



「じゃあ たまねぎ、  
にんじんの かわを  
むいて ください。」



「きゃべつの はを  
はがして ください。」



「ありがとう。やさいを きるから  
はなれて ください。」



「おなべが あついから、  
きをつけて くださいね!」







「にんじんも ピーマンも み～んな おいしいね!」

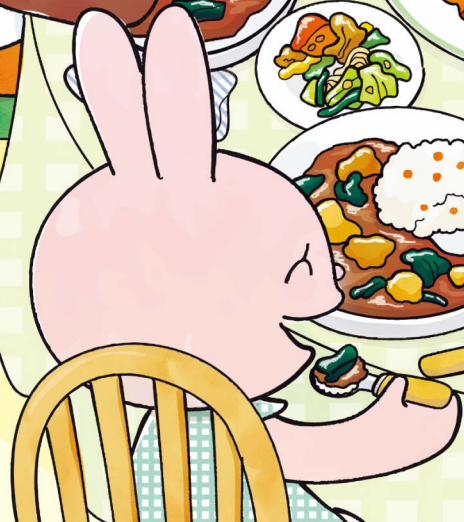
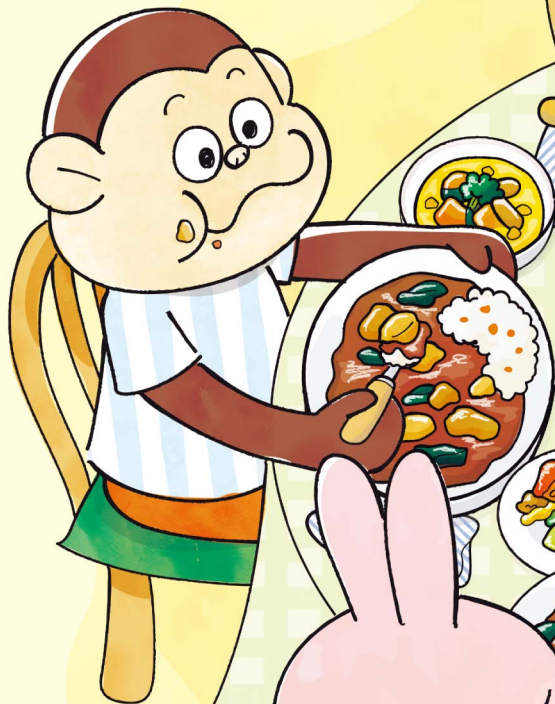
「よーし できあがった!」

「わあ～ おいしそう!

**いただきます!**」



「やさいと ともだちに  
なれたかな? また  
たべにきて くだサイ!」



「おいしい やさいを タップリ たべて、  
おなか いっぱいになったら、おやすみなサイ!」



# うま味とけこむ★煮込みメニューで!

おいしくなり  
やさイ!

子ども喜ぶ!

## にんじんライスの野菜カレー

調理時間  
30分

➡使うのはこれ!➡



塩分 3.3g | エネルギー 620kcal | 野菜摂取量 94g (大人1人分)

ひと手間  
加えればにんじんが  
驚きの甘さに!  
にんじんバターライスが  
食欲をそそり、  
お子さんも楽しく野菜を  
しっかり食べられる  
レシピだよ!



### 材料(4人分)

- 鶏むね肉……………250g
- じゃがいも・小……………2個
- 玉ねぎ……………1個
- ほうれん草……………1/2束
- にんじん・小……………1本
- 水……………3カップ
- 「Cook Do」オリーブオイル 小さじ2
- 「ほんだし」……………小さじ2
- カレールー……………80g
- 炊きたてご飯……………800g
- バター……………20g
- 「AJINOMOTO」サラダ油・ 大さじ1

### 作り方

- 鶏肉はひと口大のそぎ切りにする。じゃがいも、玉ねぎは乱切りにし、ほうれん草は2~3cmのザク切りにする。にんじんは小さめの乱切りにする。
  - 耐熱性のビニール袋に①のにんじんを入れ、電子レンジ(600W)で5分ほどやわらかくなるまで加熱する。ビニール袋の上にふきんをのせ、やけどに注意しながら、つぶすようにくもむ。
  - 鍋に油を熱し、①の鶏肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、①のじゃがいも・玉ねぎを加え、全体に油がまわるまで炒める。④を加えて強火にし、煮立ったら、アクを取り、中火にして10分ほど煮る。
  - いったん火を止め、カレールーを割り入れて溶かす。再び火をかけ、とろみがつくまで10分ほど弱火で煮、①のほうれん草を加えて、しんなりするまで火を通す。
  - ボウルに炊きたてご飯、②のにんじん、バターを入れて混ぜ合わせ、器に盛り、⑤をかける。
- ※ご飯が炊きたてでない場合、②とバターを加えて、軽く電子レンジで加熱すると、混ぜ合わせやすくなります。

### 材料(4人分)

- かぼちゃ……………1/3個
- 大根……………6cm
- にんじん……………1本
- 粗びきウインナーソーセージ……………6本
- ブロッコリー(ゆでたもの)……………4房
- 水……………3カップ
- 「味の素KKコンソメ」固形タイプ…1個
- 牛乳……………1カップ
- 「クノール」カップスープ「栗かぼちゃのポタージュ」3袋
- 「瀬戸のほんじお」……………適量
- 粗びきこしょう……………適量
- 「AJINOMOTO」サラダ油・ 大さじ1

### 作り方

- かぼちゃはひと口大に切る。大根、にんじんはさいの目切りにする。ソーセージは斜め半分に切る。ブロッコリーは半分に切る。
  - 鍋に油を熱し、①の大根・にんじんを入れて炒める。④を加え、ひと煮立ちしたら、①のかぼちゃを加えて煮る。
  - 野菜がやわらかくなったら、⑤のソーセージ、牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。「クノール」カップスープを加えてよく混ぜながら、さらにひと煮立ちさせ、塩・粗びきこしょうで味を調える。
  - 器に盛り、①のブロッコリーを飾る。
- ※お好みで粗びきこしょうをふってお召し上がりください。



## ルウ要らず! たっぷり野菜とソーセージの濃厚かぼちゃシチュー

調理時間  
20分

➡使うのはこれ!➡



塩分 2.0g | エネルギー 325kcal | 野菜摂取量 190g (大人1人分)

かぼちゃの甘さが  
具材を包み込み、  
お子さんも喜ぶこと  
間違いなしの  
野菜たっぷり  
レシピだよ!





# 見た目が楽しい★カラフルメニューで!

おいしくなり  
やさい!



レンジで完成!

## かにかまと野菜のレンジ調理

調理時間  
15分

使うのはこれ!ム



レンジ調理で  
簡単・時短!お子さんが  
大好きな、かにかまを使った  
彩り鮮やかなレシピだよ!



塩分 2.0g | エネルギー 240kcal | 野菜摂取量 101g (大人1人分)

### 材料(2人分)

- 緑豆春雨.....50g
- キャベツ.....1枚
- ズッキーニ.....1/2本
- 玉ねぎ.....1/4個
- にら.....2本
- かに風味かまぼこ.....4本
- 水.....120ml
- 「Cook Do」香味ペースト 6cm(4g)
- 「Cook Do」オイスターソース 小さじ1
- しょうゆ.....小さじ1/2
- いり白ごま.....小さじ1
- 「AJINOMOTO」ごま油.....小さじ1

### 作り方

- キャベツは食べやすい大きさに切る。ズッキーニは細切りにし、玉ねぎは薄切りにする。にらは4cm長さに切り、かに風味かまぼこは半分に裂く。春雨はサッと水に通す。
  - 耐熱容器に①のキャベツ・ズッキーニ・玉ねぎ・かに風味かまぼこ・春雨を並べ入れ、軽く混ぜたAを回しかけ、ラップをかけて、電子レンジ(600W)で4分加熱する。
  - ①のにらを加えてサッと混ぜ、再びラップをかけ、電子レンジで2分加熱して混ぜ合わせる。
  - 器に盛り、ごまをふり、ごま油を回しかける。
- ※電子レンジ加熱後は器が熱くなりますので、取り出す時はご注意ください。



### 材料(2人分)

- トマト.....2個
- 豚バラ薄切り肉.....100g
- ピーマン.....1個
- ホールコーン缶.....大さじ2
- 溶き卵.....2個分
- 「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ 小さじ1
- 「丸鶏がらスープ」.....小さじ1
- 「AJINOMOTO」サラダ油 大さじ1/2



### 作り方

- トマトはくし形切りにし、さらに長さを半分に切る。豚肉は3cm幅に切る。ピーマンは長さを半分に切り、5mm幅に切る。コーンは汁気をきる。
  - フライパンに油を熱し、①のピーマンを入れてサッと炒め、豚肉を加えてさらに炒める。肉の色が変わったら、②のトマト・コーンを加え、③を全体にふり入れて軽く炒める。
  - 溶き卵をフライパンのフチに沿って流し入れ、卵が固まり始めたら、大きく炒め合わせる。
- ※ピーマンの苦みをやわらげるために先に炒めています。シャキシャキがお好みの場合は、先に肉を炒めてください。



うま味  
あふれる!



調理時間  
15分

使うのはこれ!ム



## トマトと卵のWだし炒め



炒めたトマトと  
Wだしのうま味が  
ギュッと詰まった、野菜も  
たんぱく質もしっかりとれる、  
やさしい味わいが  
お子さんにもおすすめの  
レシピだよ。



塩分 1.5g | エネルギー 334kcal | 野菜摂取量 174g (大人1人分)





お知らせ

祝!  
制定

毎年

3月1日は

「ラブベジ」の日



「野菜を美味しく  
食べる日」の象徴として  
毎年3月1日は  
「ラブベジ」の日  
に  
制定されました。



「ラブベジ」を通して今以上に  
野菜の魅力を  
全国に伝えていきます!

名前: サイクン

生まれ: 3月1日(「ラブベジ」の日)

特長: 野菜が大好き。野菜と友達。野菜の気持ちが  
分かる。野菜を使った料理が得意。みんなに  
野菜のことを知ってもらいたい。



は  
野菜がもっと好きになる  
野菜摂取量向上プロジェクト!

野菜は調理で量も栄養素もしっかりとれる! /

野菜は加熱すると  
かさが減る!



調理によって柔らかく  
食べやすくなる♪

栄養素の吸収UPや  
効率よく機能を発揮する  
組み合わせも!



油と一緒にとる事で  
吸収がUPする栄養素も!



野菜に含まれるβ-カロテン、  
ビタミンE、Kなどは  
脂溶性なので油と一緒に摂る  
ことで吸収UP♪



「ラブベジ」は、みなさまがもっと野菜を  
食べたいメニューをご用意しました。  
もっと健康的に、もっと笑顔あふれる毎日  
になりますように。

「ラブベジ」  
メニューは  
こちらから



注意



保護者のかたへ、楽しく安全に遊んでいただくために、必ずお読みください。

- シールは保護者の監督のもと遊ばせてください。
- 誤飲・窒息の危険がありますので、3歳未満のお子様へはシールを絶対に渡さないでください。
- 食べ物ではありません。絶対に口にしないでください。
- 本誌に使用している紙や針金で、指などをけがをしないようご注意ください。



くちにいけない