

ベジストックで ベジたべプラス



人参の蒸し炒め

材料はこれだけ！

材料(作りやすい分量)

- ・人参 2本
- ・サラダ油 大さじ1
- ・塩 小さじ1/3



ベジストックは作り置きできる野菜料理。忙しくても、ベジストックさえあれば安心♪

作り方

- ①人参は千切りにする。
- ②フライパンに①、油、塩を入れて混ぜてから火にかける。
- ③中火でジュージュ音がしてきたら、蓋をして弱めの中火で約10分、柔らかくなるまで蒸し焼きにする(途中何度か混ぜる)。

裏面には
アレンジレシピを
掲載しています



ベジストック作りのポイント！

- 衛生面…保存容器・調理器具は清潔に。容器に詰める際清潔な箸を使用しましょう。
- 食べる際は…食べる分だけとり分ける。保存容器から直接食べるといったみの原因になります。
- 保存期間…状態を見ながら早めに食べるようにしましょう。

市販の千切りキャベツでアレンジ♪
キャベツバージョンもおいしいよ



栄養価(全量)

エネルギー
211kcal

たんぱく質
2.1g

脂質
12.6g

炭水化物
27.9g

食塩相当量
2.3g



いつもの食卓に野菜をプラス

ベジたべプラス

マスコットキャラクター「ベジたべちゃん」

詳しくは、 [ベジたべプラス](#) [検索](#)



ベジストック🥕アレンジ

ベジストックがあれば
毎日、無理なく
野菜が食べられる！

ちよい足し！



<お味噌汁>
仕上げにちよい足し



<かつお和え>
青菜にちよい足し



<サンドイッチ>
好きな具材と

はさむ！巻く！



<卵焼き>
お弁当に入れたら華やか！



活用は無限大！

時短！



<人参しりしり>
卵と一緒に炒める



<混ぜご飯>
じゃこ・ゴマ・しそと



<ごま和え>
ごまと
少〜しごま油をプラス

混ぜる！和える！



<サラダ>
カッターチーズと
マヨネーズと

他のレシピはこちらから♪



Presented by 大和郡山市すこやか21推進委員会

問合せ・事務局： 大和郡山市保健センター 0743-58-3333