ベジストックPでベジたベブラス

人参の蒸し炒め

材料はこれだけ!

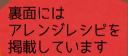
▍材料(作りやすい分量)

▮・人参

2本

▮・サラダ油 大さじ1

小さじ1/3





①人参は千切りにする。

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♪

- 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中火でジュージュー音がしてきたら、蓋をして弱めの中火で 約10分、軟らかくなるまで蒸し焼きにする(途中何度か混ぜる)。

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。

市販の千切リキャベツでアレンジ♪ キャベツバージョンもおいしいよ





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、ベジたベプラス





たんぱく質 2.1g

脂質 12.6g

炭水化物 27.9g

食塩相当量 2.3g

ベジストックタアレンジ

ちょい足し!



< お味噌汁> 仕上げにちょい足し



<かつお和え> 青菜にちょい足し

ベジストックがあれば 毎日、無理なく 野菜が食べられる!



<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!

時短!



<人参しりしり> 卵と一緒に炒める

活用は無限大!

<混ぜご飯> じゃこ・ゴマ・しそと



くごま和え> ごまと 少~しごま油をプラス



<サラダ> カッテージチーズと マヨネーズと

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

他のレシピはこちらから♪