

7色に含まれる機能性成分を摂りましょう!



ベジカラとは 野菜 + チカラ + 色

# えびと秋野菜のだしびたし



Eat Well, Live Well.



## 野菜ソムリエのおすすめ商品

春菊  
(サラダ春菊  
こはるちゃん)



Eat Well, Live Well.



味の素  
ほんだし



## 材料 4人分

- |                   |             |                 |                  |
|-------------------|-------------|-----------------|------------------|
| ● バナメイエビ          | 20尾         | ● A 水           | 3カップ             |
| ● 春菊(サラダ春菊こはるちゃん) | 1袋(60g)     | ● A みりん         | 大さじ2             |
| ● かぼちゃ            | 300g        | ● A しょうゆ        | 大さじ2             |
| ● れんこん            | 中1/2節(100g) | ● A 味の素KK『ほんだし』 | 大さじ1・1/2         |
| ● なす              | 3本(300g)    | ● 赤唐辛子          | 1本(種を抜いて小口切りにする) |
|                   |             | ● 片栗粉           | 適量               |
|                   |             | ● サラダ油          | 大さじ4             |

## 作り方

- 1 えびは背ワタを取り、水1/2カップ、片栗粉大さじ2、塩小さじ1/2でもみこんで汚れを取り、流水で洗って水気をペーパータオルでふき、片栗粉をまぶしておく。
- 2 春菊はサッと水洗いをし、かぼちゃ・れんこん・なすは厚さ7mmの厚さで切っておく。
- 3 鍋にたっぷりの水とかぼちゃ、れんこんを入れて中火にかけ、沸騰したら5分ほどゆでて、ざるに上げる。春菊は1分程ゆで、水にさらして水気をしぼっておく。
- 4 鍋にAを入れて強火で煮立てる。火からおろして赤唐辛子を加え、パットなどにうつす。
- 5 フライパンに油大さじ1を中火で熱し、①のえびを並べ、3分焼いて返し、さらに2分焼いて④につける。同じフライパンに油大さじ2を中火で熱し、③の野菜となすを両面に焼き色がつくまでサッと焼き、④につけて味をなじませた後、器に盛り、えびと下茹でした春菊を添える。

野菜相当量  
**190g**  
(1人前あたり)

野菜ソムリエ 猪口志 真紀の



ひとことポイント

春菊にはβカロテンの含有量がほうれん草よりも多く含まれており、皮膚や粘膜を保護・丈夫にしてくれる作用があるため、風邪予防効果があると言われています。また、春菊には独特な香りがありますが、この香りは主にαピネンとペリラルデヒドという成分で、自律神経に働きかけ、胃腸の調子を整える効果が期待できます。

含まれる  
主な  
栄養素

春菊

● カロテン(ビタミンA) ● ビタミンC ● ビタミンE

かぼちゃ

● カロテン(ビタミンA) ● ビタミンE ● 炭水化物

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)参照

7色に含まれる機能性成分を摂りましょう!



ベジカラとは 野菜 + チカラ + 色

# えびと秋野菜のだしびたし



Eat Well, Live Well.



野菜相当量  
**190g**  
(1人前あたり)

野菜ソムリエ 猪口志 真紀 の



ひとことポイント

春菊にはβカロテンの含有量がほうれん草よりも多く含まれており、皮膚や粘膜を保護・丈夫にしてくれる作用があるため、風邪予防効果があると言われています。また、春菊には独特な香りがありますが、この香りは主にαピネンとペリラルデヒドという成分で、自律神経に働きかけ、胃腸の調子を整える効果が期待できます。

含まれる  
主な  
栄養素

春菊

● カロテン(ビタミンA) ● ビタミンC ● ビタミンE

かぼちゃ

● カロテン(ビタミンA) ● ビタミンE ● 炭水化物

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)参照

野菜ソムリエの おすすめ商品

春菊  
(サラダ春菊  
こはるちゃん)



Eat Well, Live Well.



味の素  
お塩控えめの  
ほんだし



材料 4人分

- |                   |             |                       |                  |
|-------------------|-------------|-----------------------|------------------|
| ● バナメイエビ          | 20尾         | ▲ 水                   | 3カップ             |
| ● 春菊(サラダ春菊こはるちゃん) | 1袋(60g)     | ▲ みりん                 | 大さじ2             |
| ● かぼちゃ            | 300g        | ▲ しょうゆ                | 大さじ2             |
| ● れんこん            | 中1/2節(100g) | ▲ 味の素KK『お塩ひかえめの・ほんだし』 | 大さじ1・1/2         |
| ● なす              | 3本(300g)    | ● 赤唐辛子                | 1本(種を抜いて小口切りにする) |
|                   |             | ● 片栗粉                 | 適量               |
|                   |             | ● サラダ油                | 大さじ4             |

作り方

- 1 えびは背ワタを取り、水1/2カップ、片栗粉大さじ2、塩小さじ1/2でもみこんで汚れを取り、流水で洗って水気をペーパータオルでふき、片栗粉をまぶしておく。
- 2 春菊はサッと水洗いをし、かぼちゃ・れんこん・なすは厚さ7mmの厚さで切っておく。
- 3 鍋にたっぷりの水とかぼちゃ、れんこんを入れて中火にかけ、沸騰したら5分ほどゆでて、ざるに上げる。春菊は1分程ゆで、水にさらして水気をしぼっておく。
- 4 鍋に▲を入れて強火で煮立てる。火からおろして赤唐辛子を加え、パットなどにうつす。
- 5 フライパンに油大さじ1を中火で熱し、①のえびを並べ、3分焼いて返し、さらに2分焼いて④につける。同じフライパンに油大さじ2を中火で熱し、③の野菜となすを両面に焼き色がつくまでサッと焼き、④につけて味をなじませた後、器に盛り、えびと下茹でした春菊を添える。

7色に含まれる機能性成分を摂りましょう!



ベジカラとは 野菜 + チカラ + 色

# えびと秋野菜のだしびたし



Eat Well, Live Well.



野菜ソムリエの おすすめ商品

春菊  
(サラダ春菊  
こはるちゃん)



Eat Well, Live Well.



味の素  
ほんだし  
お塩控えめのほんだし



材料 4人分

- |                   |             |                               |                  |
|-------------------|-------------|-------------------------------|------------------|
| ● バナメイエビ          | 20尾         | ▲ 水                           | 3カップ             |
| ● 春菊(サラダ春菊こはるちゃん) | 1袋(60g)     | ▲ みりん                         | 大さじ2             |
| ● かぼちゃ            | 300g        | ▲ しょうゆ                        | 大さじ2             |
| ● れんこん            | 中1/2節(100g) | ▲ 味の素KK『ほんだし』または『お塩ひかえめのほんだし』 | 大さじ1・1/2         |
| ● なす              | 3本(300g)    | ● 赤唐辛子                        | 1本(種を抜いて小口切りにする) |
|                   |             | ● 片栗粉                         | 適量               |
|                   |             | ● サラダ油                        | 大さじ4             |

作り方

- 1 えびは背ワタを取り、水1/2カップ、片栗粉大さじ2、塩小さじ1/2でもみこんで汚れを取り、流水で洗って水気をペーパータオルでふき、片栗粉をまぶしておく。
- 2 春菊はサッと水洗いをし、かぼちゃ・れんこん・なすは厚さ7mmの厚さで切っておく。
- 3 鍋にたっぷりの水とかぼちゃ、れんこんを入れて中火にかけ、沸騰したら5分ほどゆでて、ざるに上げる。春菊は1分程ゆで、水にさらして水気をしばっておく。
- 4 鍋に▲を入れて強火で煮立てる。火からおろして赤唐辛子を加え、パットなどにうつす。
- 5 フライパンに油大さじ1を中火で熱し、①のえびを並べ、3分焼いて返し、さらに2分焼いて④につける。同じフライパンに油大さじ2を中火で熱し、③の野菜となすを両面に焼き色がつくまでサッと焼き、④につけて味をなじませた後、器に盛り、えびと下茹でした春菊を添える。

野菜相当量  
**190g**  
(1人前あたり)

野菜ソムリエ 猪口志 真紀の



ひとことポイント

春菊にはβカロテンの含有量がほうれん草よりも多く含まれており、皮膚や粘膜を保護・丈夫にしてくれる作用があるため、風邪予防効果があると言われています。また、春菊には独特な香りがありますが、この香りは主にαピネンとペリラルデヒドという成分で、自律神経に働きかけ、胃腸の調子を整える効果が期待できます。

含まれる  
主な  
栄養素

春菊

● カロテン(ビタミンA) ● ビタミンC ● ビタミンE

かぼちゃ

● カロテン(ビタミンA) ● ビタミンE ● 炭水化物

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)参照