

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

彩り温野菜のオイスターソースかけ



野菜相当量
125g
(1人前あたり)

野菜ソムリエの おすすめ商品



かぼちゃ(栗吉かぼちゃ)
CGC 純正ごま油



Eat Well, Live Well.



味の素
「Cook Do®」
オイスターソース
200g



材料 4人分

- パプリカ(赤) 1/2個(75g)
- パプリカ(黄) 1/2個(75g)
- ブロccoli 1/2個(100g)
- しめじ 1パック(100g)
- かぼちゃ(栗吉かぼちゃ) 150g
- ミニトマト 8個(100g)
- A 「Cook Do®」オイスターソース 大さじ1
- A CGC 純正ごま油 小さじ2

野菜ソムリエ 猪口志 真紀の



ひとことポイント

野菜は茹でることでビタミンCなど、水に溶けやすいビタミンの一部が流出してしまいますが、電子レンジで加熱することで、栄養素の流出を抑えることができます。電子レンジで加熱する場合は、野菜100gあたり大さじ1ほどの水を振り、ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で2分ほどの加熱で簡単に温野菜ができます。

含まれる
主な
栄養素

かぼちゃ

● カロテン(ビタミンA) ● ビタミンE ● ビタミンC

ブロッコリー

● カロテン(ビタミンA) ● ビタミンC ● ビタミンK

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)参照

作り方

- 1 パプリカ・かぼちゃは乱切りにし、ブロッコリー・しめじは小房に分ける。ミニトマトはタテ半分に切る。
※ハートトマトの作り方…縦長のミニトマト(アイトマト)を斜め半分に切り、片方を180度回転させて切り口を合わせる。
- 2 耐熱皿に①のパプリカ・かぼちゃ・ブロッコリー・しめじを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- 3 ①のミニトマトを加え、混ぜ合わせたAをかける。