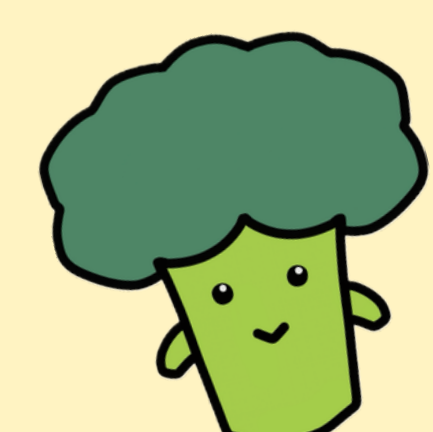
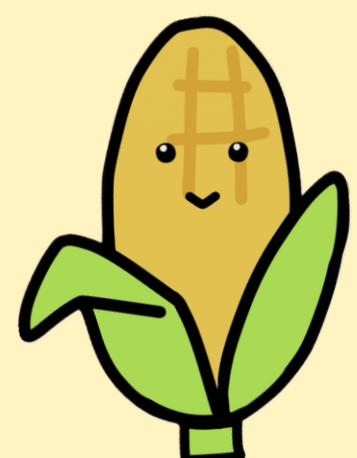


～レンジのみ編～

#Gifu 野菜 アップで ヘルス アップ



ブロッコリーくん



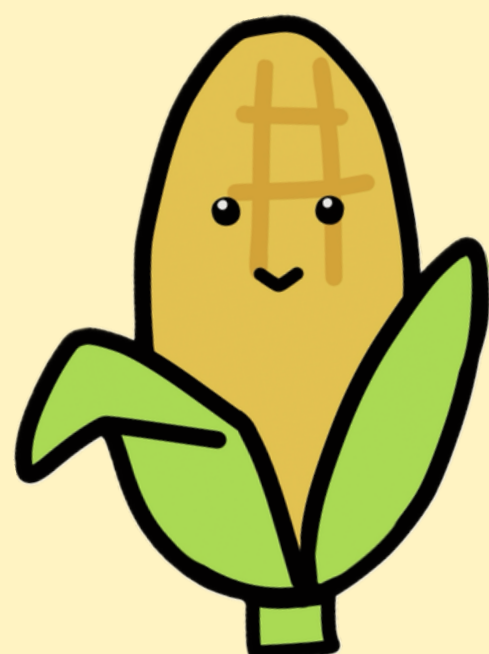
まめきびくん



きやろちゃん

1日に必要な
野菜の量
350g以上！

まめきびくん

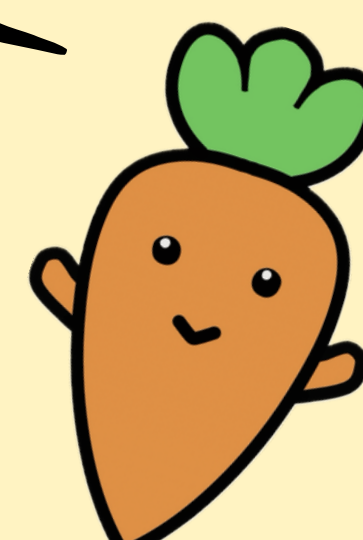


実際の摂取量の平均

男性 **278 g** 女性 **251 g**

男性は約**80g**
女性は約**100g**
足りていない！

きやろちゃん



紹介しているレシピは
不足している野菜の量を
補うことができます

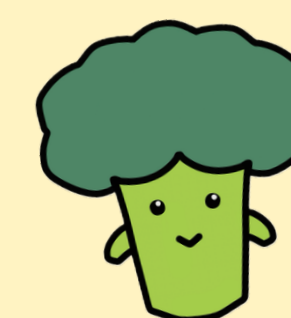
カット野菜で 健康をプラスに！



きやろちゃん



まめきびくん

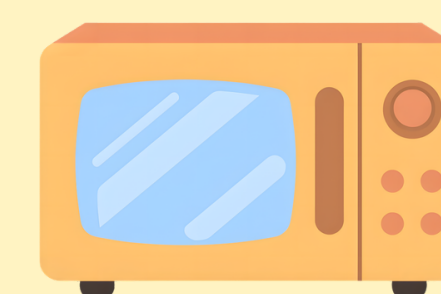


僕のイチ押しは
ブロッコリー

ブロッコリーくん



時短



レンジのみ

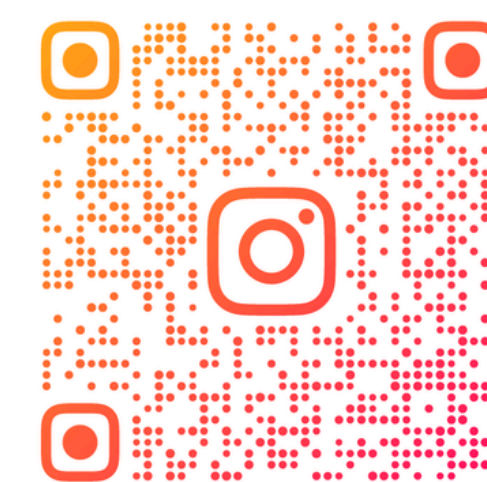


包丁いらず

～レシピ紹介～

- ①ごろっとブロッコリーのツナたまサラダ
- ②ふんわりヘルシー！豆腐オムレツ
- ③やみつき韓国風海苔ほうれん草
- ④栄養たくさん！お好み焼き風オムレツ

レシピの一部は岐阜市公式
インスタで動画配信中！



@GIFUCITY_EIYOU

①ぐろっとブロッコリーの ツナたまサラダ



包丁いらす

調理時間:約10分



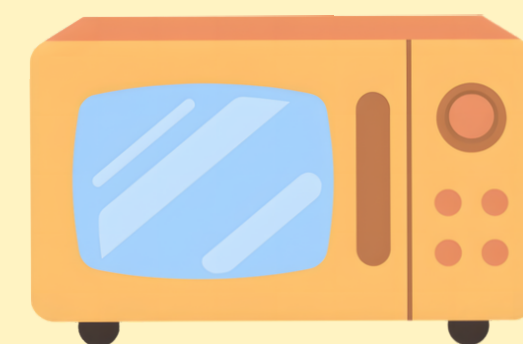
【材料（1人分）】

- ・冷凍ブロッコリー 65g（小房8個）
- ・シーチキン 50g（パウチ1袋）
- ・卵 2個
- ・マヨネーズ 大さじ3（40g）
- ・白すりごま 小さじ2（5g）
- ・塩昆布 大さじ2（10g）

【作り方】

1. 冷凍ブロッコリーをラップして、電子レンジ500Wで1分40秒加熱し、解凍する。
2. 卵2個を皿に割り、フォークでつぶし、電子レンジ500Wで1分加熱する。
3. ブロッコリー、シーチキン、マヨネーズ、卵を混ぜ合わせる。
4. すりごま、塩昆布を加え、軽く和える。
5. 皿に盛り付けて完成。

②ふんわりヘルシー！ 豆腐オムレッツ



レンジのみ

調理時間:約10分



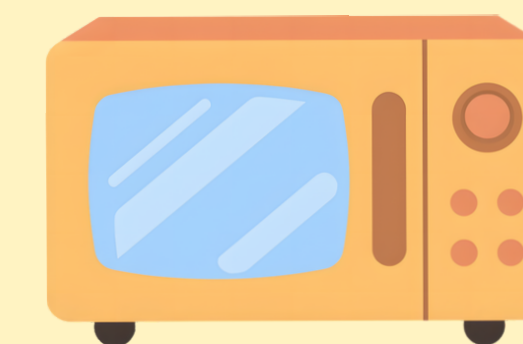
【材料（1人分）】

- ・卵 2個
- ・絹ごし豆腐 100g
- ・ミックスベジタブル 60g
- ・鶏がらスープの素 小さじ1（3g）
- ・こしょう ひとつまみ
- ・ケチャップ 大さじ1（18g）

【作り方】

1. 耐熱マグカップ（1～2個）に絹ごし豆腐を入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。
2. 1にその他の材料を入れてよく混ぜる。
3. そのまま電子レンジ600Wで2分30秒加熱し、ラップをしてさらに30秒加熱する。
4. ケチャップをかけて完成。

③やみつき韓国風海苔 ほうれん草



レンジのみ

調理時間:約10分



【材料（1人分）】

- ・冷凍ほうれん草 150～200g（約1袋）
- ・韓国のり 3枚（2g）
- ・ごま油 大さじ1（約15g）
- ・鶏がらスープの素 小さじ1（3g）

動画でも
配信してるよ！

【作り方】

1. 冷凍ほうれん草をラップして、電子レンジ600Wで2分加熱し、解凍する。
2. ほうれん草の水気を絞る。
3. ごま油、鶏がらスープの素を入れ混ぜる。
4. 韓国のりをちぎってのせ、完成。

～なべ・オーブンのみ編～

#Gifu 野菜 アップで ヘルス アップ



ブロッコリーくん



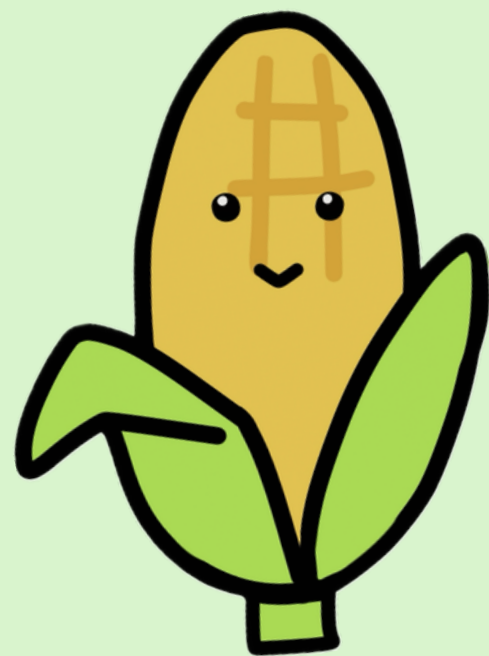
まめきびくん



きやろちゃん

1日に必要な
野菜の量
350g以上！

まめきびくん



実際の摂取量の平均

男性 **278 g** 女性 **251 g**

男性は約**80g**
女性は約**100g**
足りていない！

きやろちゃん



紹介しているレシピは
不足している野菜の量を
補うことができます

カット野菜で
健康をプラスに！



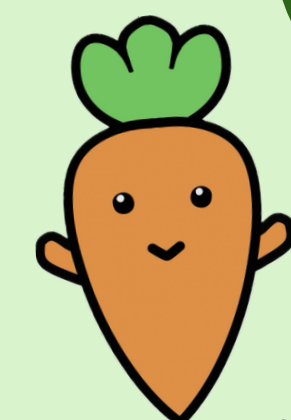
まめきびくん



ブロッコリーくん



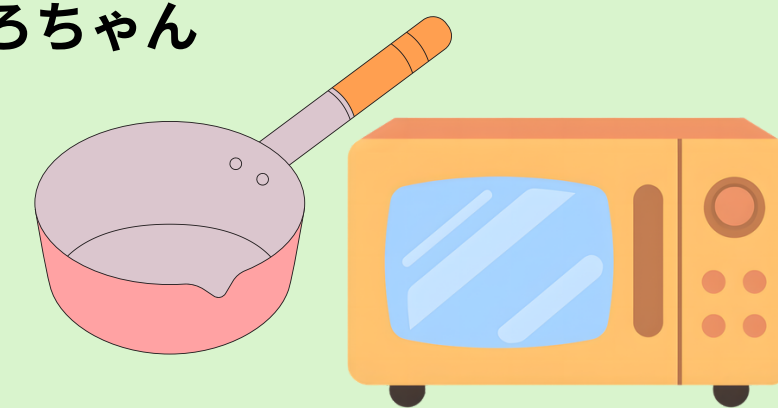
今回は
これを使おうよ！



きやろちゃん



時短



なべのみ
レンジ・オーブンのみ

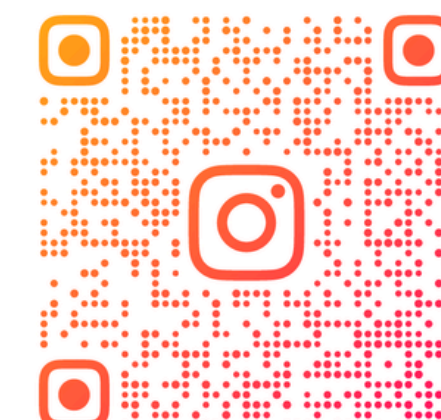


包丁いらず

～レシピ紹介～

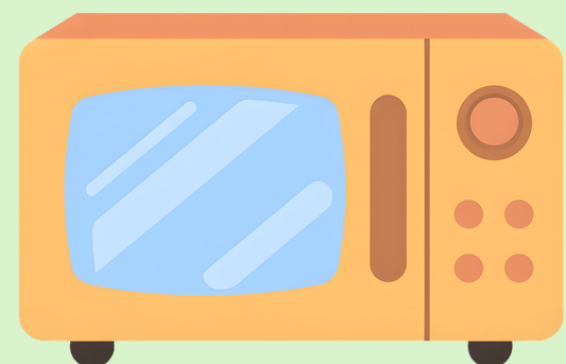
- ①とろける彩野菜のピザトースト
- ②簡単！食欲増進！
ユッケジャン風スープ
- ③枝豆たっぷりとろーりチーズピザ

レシピの一部は岐阜市公式
インスタで動画配信中！



@GIFUCITY_EIYOU

①とろける彩野菜の ピザトースト



レンジ・オーブンのみ

調理時間:約10分

【材料（1人分）】

- ・洋風野菜ミックス
（にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、
いんげん、ヤングコーン） 各野菜2個ずつ
- ・食パン 1枚
- ・ロースハム 1枚
- ・シュレッドチーズ 40g
- ・ピザソース 15g
- ・カットぶなしめじ 4～5本



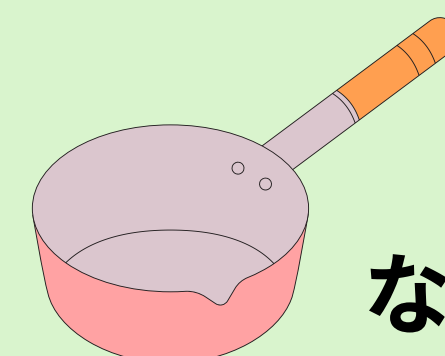
【作り方】

1. 洋風野菜ミックスを電子レンジ500Wで約2分加熱し、解凍する。
2. しめじをレンジで1分程度加熱する。
3. パンにピザソースを塗り、ハムをのせる。
4. 野菜としめじをのせ、シュレッドチーズをふりかける。
5. オーブントースターで3～4分加熱し完成。

②簡単！食欲増進！ ユッケジャン風スープ



たっぷり！



なべのみ

調理時間:約15分

【材料（1人分）】

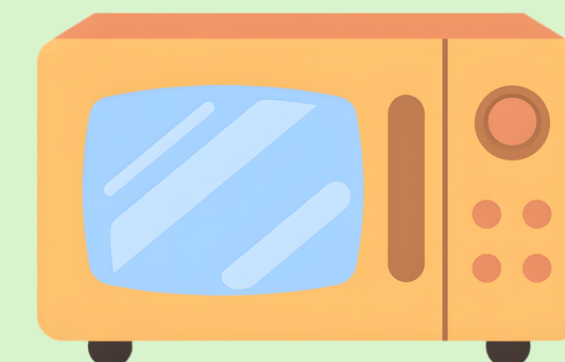
- ・サラダチキン 約60g（約1袋）
- ・カット野菜
（もやし、にんじん、ニラ） 120g（半分～1袋）
- ・卵 1個
- ・ごま油 小さじ1（4g）
- ・みりん 小さじ1（6g）
- ・酒 小さじ1（4g）
- ・水 300ml
- ・鶏がらスープの素 小さじ1（3g）
- ・白だし 小さじ1（6g）
- ・コチュジャン 小さじ1（6g）



【作り方】

1. 鍋に油を入れて熱し、カット野菜を軽く炒める。
2. 水を入れて煮込み、沸騰したら調味料をいれて、サラダチキンを入れて軽くほぐしながら煮込む。（3.4分）
3. 最後に溶き卵を回し入れて完成。

③枝豆たっぷりとろーり チーズピザ



オーブンのみ

味噌レシピ！

調理時間:約20分

【材料1枚（約45g）】

- ・冷凍枝豆 15粒（10g）
- ・餃子の皮 1枚
- ・シュレッドチーズ 大さじ1.5（10g）
- ・オリーブオイル 5滴（0.3g）
（サラダ油、米油でも代用可能）
- ・赤味噌 0.3g
- ・おかか 0.5g



作り方は
動画にて

はちみつレシピ！

【材料1枚（約45g）】

- ・冷凍枝豆 15粒（10g）
- ・餃子の皮 1枚
- ・シュレッドチーズ 大さじ1.5（10g）
- ・オリーブオイル 5滴（0.3g）
（サラダ油、米油でも代用可能）
- ・はちみつ