

野菜ソムリエ 青井悦美 先生が教える！

野菜ソムリエとは？

2001年10月にスタートした民間資格。野菜や果物のおいしさや楽しさを理解し、伝えることができるスペシャリスト。



美人どんぶり

いつもがんばっているママへ♡
野菜のパワーでキレイになれちゃう
野菜どんぶりをご紹介します！

冬の乾燥肌に！
美肌におすすめ♡
ほうれん草と
カリッと豚丼

栄養豊富で大満足
いただきますーす！



ほうれん草には、
コラーゲン生成と保持に
欠かせないビタミンCが
豊富！美肌におすすめ♡



所要時間
20分
(目安)

材料
(2人分)

- ほうれん草 ……1/2ワ
- 小松菜 ……1/2ワ
- 豚肉 ……50g～70g
- 卵 ……2個
- ショウガしょうゆ
(ショウガのすりおろし大1、しょうゆ大4、みりん大4)

愛媛産
新鮮食材



貧血にもおすすめ！
愛媛産ほうれん草
甘みがあり、やわらかい歯
ごたえが特長。ミネラル豊
富で、鉄分は野菜のトップ
クラス！

レシピ



- 1) ほうれん草と小松菜をたっぷりのお湯でさっとゆでる。
- 2) ほうれん草、小松菜を食べやすい大きさにカットする。
- 3) 一口大にカットした豚肉を、フライパンでカリッとすまて炒める。
- 4) 2)とショウガしょうゆを加え、ひと混ぜしたら、ご飯の上に盛り付け、目玉焼きをのせて完成！

完成！

こどもと作れる
アレンジメニュー
豚肉をベーコンにチェンジ！
ほうれん草ベーコン丼
ほうれん草とベーコンをそのままフライパンで炒め、塩こしょうで味付け。目玉焼きをのせてできあがり！

かんたん！
私にも
できるね！



材料
(2人分)

- 里芋 ……2～3個
- 生しいたけ ……2～3枚
- 白ねぎ ……約5cm
- 春菊 ……1ワ
- 厚揚げ ……1/4枚
- ツユ(だし汁400cc、しょうゆ大8、みりん大6、酒大2)

愛媛産
新鮮食材



ビタミンたっぷり♡
愛媛産里芋・伊予美人
粘りが強く、食感がやわ
らかい愛媛県オリジナル
品種。独特のぬめりには
栄養がいっぱい！

秋のダイエットに！
カロリーオフ&お手軽
ねっとり里芋丼

ヘルシーなのに
おなかいっぱい♡



里芋に含まれる
ビタミンB1やB2には、
代謝をよくする働きアリ。
夏の疲れもリセット！



所要時間
20分
(目安)

レシピ



- 1) 里芋は皮をむき、1～2cm角の小さめにカットする。
- 2) 厚揚げを1～2cm角にカット。生しいたけは薄切りに、白ねぎは斜め薄切りにする。
- 3) 鍋にツユを入れ、煮立て、1)～2)の材料を入れて煮込む。
- 4) 一口大にカットした春菊を3)に入れ、火が通ったら、ご飯の上に盛り付ける。

こどもと作れる
アレンジメニュー

里芋丼卵とじ

野菜の具を少し減らして、ツユを少なめに。こどもが好きなとき卵とじとして丼に♪

卵とじて
甘くて
おいしいね♡



完成！

