おうちで作ろう

野菜たっぷり
ベジプラ！楽うまレシピ

季節のベジボウル

考案者　3valley

材料（2人分）

- レタス、トマト、ニンジン、玉ねぎなど、旬の野菜130ｇ
- 豆類（大豆、花豆など）
- ドレッシング（適量）
- ベーコンビッツ
- パセリ

作り方

1. 鮮度の良いレタスを水洗いし、手でちぎる。
2. その他の野菜をカットする
3. じっくり煮た豆類をトッピングする
4. ドレッシングをかける
5. ベーコンビッツ、パセリをふる

POINT

安心・安全を大切に、鮮度の良い地元の農家さんの野菜を使うこと。
ベーコンビッツは、刻んだベーコンをカリカリに焼いたもので代用できます。

おうちで作ろう

野菜たっぷり
ベジプラ！楽うまレシピ

季節の彩りサラダ
（具だくさんドレッシング）

考案者　地元家 函館総本店

材料（2人分）

【季節の彩りサラダ用】

- お好みの季節の野菜
  （サニーレタス、水菜、アスパラ、細竹、パプリカ等）

【ドレッシング用】

- 玉ねぎ　1/4
- リンゴ　1/4
- にんにく　小1片
- 生姜　小1かけ
- アンチョビペースト　小さじ1
- 白ごま　大さじ2
- マヨネーズ　大さじ1
- しょうゆ　大さじ1
- 酢　大さじ1
- 塩　小さじ1/2
- こしょう　少々
- サラダ油　200ml

作り方

季節の彩りサラダ

1. お好みの季節の野菜を食べやすい大きさにカットする
2. アスパラ・細竹などはゆでる

ドレッシング

1. すべての具材をフードプロセッサーに入れてかくはんする
2. 細かくなったものに調味料を加えてかくはんして完成

POINT

・野菜は季節に応じて自分の好きな野菜を使うことで、自分好みのサラダができます。
・根菜類を油で揚げ、チップスにしたものをのせても美味しいです。
・ドレッシングには野菜をふんだんに使いつつ、果物を使うことでどなたでも食べやすくしました。

おうちで作ろう

野菜たっぷり
ベジプラ！楽うまレシピ

お手軽ピリ辛バンバンジー

考案者　中国料理 香港

材料（2人分）

- レタス　2枚
- トマト　半分
- 鶏モモ肉またはサラダチキン　150g
- ごまドレッシング　大さじ3
- 練りごま　大さじ1
- ラー油　大さじ1（お好みで調整）
- ごま油　小さじ1
- 酢　小さじ1
- 長ねぎ　適量

作り方

1. 鶏モモ肉150gを耐熱容器に入れ、お湯と長ねぎの青い部分を入れてラップをかけて穴をあけ、700Wで5分（600Wで6分）加熱する。取り出したら冷水で冷やしておく。
2. 調味料を合わせる。
3. レタスは水で洗い、好みの大きさにちぎって器に敷く。
4. トマトは輪切りにしてレタスの上に盛り付ける。
5. 冷めた鶏モモ肉を好みの大きさにほぐし、器に盛り付けたら白髪ねぎをのせる。

POINT

鶏モモ肉を加熱する時、長ねぎの青い部分を一緒に入れると鶏肉のくさみが抜け、ねぎの風味が出ます。鶏モモ肉の代わりに市販のサラダチキンを使ってもよいです。

おうちで作ろう

野菜たっぷり
ベジプラ！楽うまレシピ

コールスロー風サラダ

考案者　尾木咖喱

材料（2人分）

- キャベツ　1/4個
- コーン缶　1/3缶
- フライドオニオン　少々
- 市販のマリネドレッシング　50cc
- 市販のフルーツソース　10cc
  マンゴー、ストロベリー、キウイ、ピーチ、オレンジ、ブルーベリー、グレープフルーツのどれかを使用

作り方

1. キャベツを千切りにし、コーンを混ぜ合わせる。
2. 市販のマリネドレッシングと市販のフルーツソースを混ぜ合わせる。
3. ①にフライドオニオンをのせ、②をかけて完成。

POINT

大人も子どもも食べられる簡単でおいしいサラダです。キウイや柑橘系のフルーツソースを使うとさっぱりした風味になります。

おうちで作ろう

野菜たっぷり
ベジプラ！楽うまレシピ

合言葉は「はこだて」フレーフレー!! サラダ

考案者　あさえみ

材料（2人分）

- は：白菜 千切り2カップ
- こ：（＝こんぶ）塩昆布 大さじ2
- だ：（＝だいず）ゆで大豆 大さじ4
- て：（＝てりやきチキン）：市販の照り焼きチキン1パック。今回は『セブンイレブンの鶏もも肉の照焼』を使用。
- オイスターソース 小さじ2
- かんたん酢 大さじ2
- ミニトマト 適量
  大きければ半分にカットする。

作り方

1. 照り焼きチキン、ミニトマト以外の食材をジップ袋かタッパー容器に入れ、オイスターソースを加え、しっかり封をして混ぜ合わせるように振る。
2. 味をなじませるため、5分くらいおく。
3. 照り焼きチキンを食べやすい大きさに切り、元々入っていた容器か別皿に入れ、かんたん酢を加えて混ぜる。
4. ②の水気を軽く切りながら、皿に盛り、③をのせる。
5. ミニトマトを添えて、できあがり。

POINT

不慣れな自炊を始める予定の息子に向けた一品。不足しがちな栄養素を簡単においしく摂れる黒酢風味のサラダです。はこだてを思い出し、振ればできる点と函館から母は応援しているよ！！の意味をかけた料理名にしました。