

# 1月31日は 愛菜の日

1を『アイ=愛』、31を『サイ=菜』と読む  
語呂合わせから、  
カゴメが制定した「愛菜の日」。



「野菜の価格が高騰する」、  
「体が冷える気がする」などの理由で、  
1年間の中でも最も生鮮野菜の購入量が  
少なくなるのがこの時期です。

また、日本ではサラダなどの生食に偏っており、  
とくに生食の場合は、カサのわりに量を思ったほど  
効率良く野菜が摂れていないというのが現状です。  
「蒸す」、「炒める」、「焼く」、「煮込む」等を行うことで  
カサを減らし上手に野菜摂取を  
増やしていくのがおすすめです。



そこで、今回は2019年日本食品標準成分表（七訂）に、  
新たに野菜として追加された野菜ミックスジュース通常タイプ・濃縮タイプと、  
料理に彩りを添える便利な冷凍イタリア産グリル野菜を使ったメニューをご提案させていただきます。  
グリル野菜で彩りを、野菜ジュースでまろやかな深みある味わいに仕上げることができます。



## 野菜ジュースで作るまろやかラタトゥイユ

使用食材 分量：10人分

|                 |       |       |
|-----------------|-------|-------|
| カゴメ農園風イタリアンミックス | ----- | 300g  |
| 玉ねぎ             | ----- | 300g  |
| にんにく（すりおろし）     | ----- | 3g    |
| オリーブ油           | ----- | 5g    |
| カゴメ野菜一日これ一杯     | ----- | 240ml |
| 塩               | ----- | 3g    |
| こしょう            | ----- | 0.1g  |



野菜一日これ一杯720ml  
農園風イタリアンミックス  
ごろごろカット1kg

レシピはこちら→



## 野菜ジュースで簡単トマトピラフ

使用食材 分量：10人分

|               |       |       |
|---------------|-------|-------|
| 精白米           | ----- | 6合    |
| カゴメ野菜一日これ一杯   | ----- | 180ml |
| カゴメトマトケチャップ標準 | ----- | 120g  |
| 塩             | ----- | 2.7g  |
| カゴメ冷凍彩り野菜ミックス | ----- | 225g  |
| ベーコン          | ----- | 130g  |



野菜一日これ一杯720ml  
彩り野菜ミックス1kg  
トマトケチャップ標準チューブ1kg

レシピはこちら→

