

## 塩昆布

のせたり混ぜたり、スープの出汁にも。塩昆布に含まれる適度な塩味と旨み成分で、味のグレードアップにつながります。

## スタミナ源たれ

青森県民おなじみの「スタミナ源たれ」は、まさに万能調味料。スープや炊き込みごはん、炒め物など幅広く活躍するでしょう。

## 焼き海苔

ミネラル豊富な海苔は、和食文化を語る上では欠かせない食材。刻んでトッピングするなど、活用する場は多いはずです。

## 梅干し

疲労回復や食欲増進など、多くのメリットを持つ梅干し。爽やかな酸味とともに、塩味や旨みをプラスすることができます。

## ごま油

揚げ物や炒め物で重宝するごま油。火を止める直前にサッとひとかけするだけで、グッと風味豊かに仕上がります。



時短レシピに欠かせない！  
便利アイテムたち



## マヨネーズボトル

細口タイプの絞りが付いたマヨネーズボトルを使えば、使いすぎを防ぐことができ、見た目の美しさにも貢献します。

350gはこれくらい！

## ベジQ&A



**Q** 野菜は1日にどれくらい食べればいいの？

**A** 1日**350g**の野菜を食べよう！

●色の濃い野菜を積極的にチョイス

野菜の3分の1以上は、にんじん、ほうれんそう、トマトといった、切ったときに中身まで色の濃い「緑黄色野菜」でとるのがベストです。

●手軽に食べられる野菜を常備

生のままでおいしく食べられるトマトやきゅうり、長芋などを常備しておくと、忙しい時に便利。汁物にそのまま入れられるよう、大根、にんじんなどの根菜を薄切りにして冷凍しておくのもおすすめです。