

いろんなベジコで試してみてね!



ほっとまるちゃん

ベジコ



かんたんレシピ



お手軽レベル
★★★★★

ベジコ おにぎり



あったかいご飯に
ササッとベジコを
ふりかけるだけ!
定番お手軽アレンジ♪

おにぎり1つ分

- ①ご飯:お茶わん1杯分弱
- ②ベジコ:小さじ1杯
- ③塩:ひとつまみ
- ④お好みで、
ちりめんじゃこ・ごま・ナッツなど



お手軽レベル
★★★★☆

ベジコ たまご焼き



いつもの卵焼きにベジコをプラス!
野菜の風味や色味も楽しめる
定番のアレンジレシピ♪

たまご焼き1人分

- ①卵:1個
- ②ベジコ:小さじ2/3杯
- ③油:適量
- ④お好みで、
塩、ちりめんじゃこ・ねぎなど



お手軽レベル
★★★★☆

ベジコ チヂミ



生地にベジコを混ぜて焼くだけ!
野菜の甘みや色を
ほのかに感じられる♪

チヂミ2枚分

- ①米粉:90g
- ②ベジコ:小さじ1杯
- ③豆乳(牛乳):110g
- ④塩:ひとつまみ
- ⑤油:適量



お手軽レベル
★★★★★

ベジコ ドリンク



溶かして混ぜるだけ!
コップ1杯の中に野菜70gが凝縮!
飲むだけかんたん野菜チャージ♪

ドリンク1杯分

- ①豆乳など120ml
 - ②ベジコ:小さじ1杯
- (作り方のポイント)
先にベジコを入れ
水分を加えながら溶いていくと
ダマになりにくいです!



お手軽レベル
★★★★★

ベジコ ディップ



マヨネーズと混ぜるだけ!
野菜スティックやサラダと
一緒にダブルで野菜を摂れる♪

ディップソース1食分

- ①マヨネーズ:大さじ1.5杯
- ②ベジコ:小さじ1杯



お手軽レベル
★★★★★

ベジコ 和風だれ



野菜の栄養たっぷり
手づくりドレッシング!
サラダにかけて野菜を
しっかり摂れます♪

ドレッシング1食分

- ①しょう油:大さじ1杯
- ②ベジコ:小さじ1杯
- ③酢:大さじ1杯
- ④油:適量