# 野菜を食べると調子いい！
# 今すぐ始めよう、ベジプラス!!

野菜を食べよう！あと100g
ベジプラス
VEGE PLUS

野菜たっぷりで塩分を控えめにした「みやぎベジプラスメニュー」を県内の大学等から募集し、
応募があった86品の中から15品が商品化されました!
令和8年11月中旬から県庁食堂、県内のスーパー、百貨店133店舗で販売されます。



## 野菜を食べよう ベジプラス100!

1. 野菜の多いメニューを選んでベジプラス!
   
   単品メニューではなく、定食メニューもおすすめ!
2. 野菜のおそうざいも一緒に選んでベジプラス!
   
   バランスのよい食事になります
3. 彩りが良いものを選んでベジプラス!
   
   彩りがきれいなものは、摂れる野菜の種類も増えます

## 県庁2階 カフェテリアけやき（然の膳）にて販売

### 小鉢コーナー

【販売期間】11/19(木)～11/25(水)



**かぼちゃとさつまいもの秋色ごま香るサラダ**

ごまの香りと野菜本来の甘みやさまざまな食感を楽しめる、彩り豊かなサラダです。

■レシピ提供：仙台大学

【販売期間】11/26(木)～12/2(水)



**おいしく減塩チャプチェ**

ごま油とにんにくの香ばしさ、れんこんのシャキシャキ食感が楽しめる一品です。

■レシピ提供：尚絅学院大学

【販売期間】12/3(木)～12/9(水)



**彩野菜と蒸し鶏の柚子胡椒和え**

柚子こしょうの辛味と爽やかな香りが野菜の甘味を引き立てます。

■レシピ提供：仙台青葉学院短期大学

### お弁当コーナー

【販売期間】11/19(木)～11/25(水)



**風味で美味しさUP！肉野菜弁当**

風味、味付け共に美味しく、全体的にバランスの取れた弁当です。

■レシピ提供：東北生活文化大学短期大学部

【販売期間】11/26(木)～12/2(水)



**野菜も主役！わかめ衣唐揚げと秋野菜の甘辛彩り弁当**

わかめの風味香る唐揚げと秋野菜を楽しめる彩り弁当です。

■レシピ提供：宮城学院女子大学

【販売期間】12/3(木)～12/9(水)



**彩り秋野菜のたっぷり鶏みそ丼**

秋野菜の食感とみそのコクが食欲をそそります。

■レシピ提供：東北生活文化大学

宮城県保健福祉部健康推進課

# スーパー・百貨店にて販売

［販売期間］11月12日（木）～12月2日（水）

惣菜

販売店
みやぎ生協等
60店舗



## 秋香る
## ～2種きのこの塩麹ビーフン～

塩麹のコクと秋野菜の豊かな風味が食欲をそそります。

■レシピ提供：宮城学院女子大学

［販売期間］11月12日（木）～12月2日（水）

惣菜

販売店
みやぎ生協等
60店舗



## わかめときのこ根菜の
## ガーリック味噌マヨ炒め

味噌とマヨネーズのコクに、ガーリックの香りが食欲をそそる一品です！

■レシピ提供：宮城学院女子大学

［販売期間］11月12日（木）～11月30日（月）

弁当

販売店
鐘崎
「杜のこんだて」
5店舗



## 高野豆腐と野菜の
## ドライカレー

高野豆腐を入れることで、エネルギーや脂質を抑えながらも満足感が得られる一品に仕上げました。

■レシピ提供：仙台青葉学院短期大学

［販売期間］11月19日（木）～12月2日（水）予定

惣菜

販売店
ウジエ
スーパー系列
32店舗



## ピリ辛韓国風
## 春雨サラダ

韓国風の味つけと野菜の食感を楽しめます。

■レシピ提供：東北生活文化大学短期大学部

［販売期間］11月20日（金）～12月2日（水）

惣菜

販売店
藤崎本店



## アスパラガスと玉ねぎの
## 焼きびたし

温冷どちらも美味しく、アレンジもできる万能な一品！

■レシピ提供：宮城学院女子大学

［販売期間］11月20日（金）～12月2日（水）

弁当

販売店
藤崎本店



## 秋野菜たっぷり
## BBQソース炒め定食

甘辛いBBQソースと豊富な秋野菜で味も栄養も満足する一品！

■レシピ提供：尚絅学院大学

［販売期間］11月20日（金）～12月8日（火）

惣菜

販売店
イオン系列
34店舗



## ツナ入り
## ごちそうキャロットラペ

人参が苦手な人でも食べやすい！ ツナの旨みと人参の甘みが広がる絶品ラペです。

■レシピ提供：仙台青葉学院短期大学

［販売期間］11月20日（金）～12月8日（火）

惣菜

販売店
イオン系列
34店舗



## さつまいもと蓮根の
## ごまマヨサラダ

さつまいもの甘みとレンコンのシャキシャキ食感で、秋の味覚を楽しめる一品です。

■レシピ提供：尚絅学院大学

［販売期間］11月20日（金）～12月8日（火）

惣菜

販売店
イオン系列
34店舗



## 秋野菜の
## 彩り南蛮漬け

秋野菜をさっぱりとした味わいと、ほどよい辛味で楽しめます。

■レシピ提供：尚絅学院大学

※各販売店によって、提供メニュー、種類、販売期間は異なります。