

1/2 日分の野菜が手軽にとれる！「うちのごはん^{ベジ}Vege おそうざいの素」シリーズから、 「青菜とレタスのシャキッと炒め」新発売！

キッコーマン食品株式会社は、2 月 2 日に、1/2 日分の野菜（*）を手軽にとることができる「キッコーマン うちのごはん Vege おそうざいの素」シリーズから「青菜とレタスのシャキッと炒め」を全国で新発売します。



「健康日本 21（第三次）」（厚生労働省）では 1 日あたりの野菜摂取量の目標値を 350g としています。しかし、令和 5 年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）によると、20 歳以上の 1 日あたりの野菜摂取量の平均値は 256g と、94g 不足しています。

「うちのごはん Vege おそうざいの素」シリーズは、複数の野菜を使ってつくる、野菜が主役のおそうざいの素です。規定のつくり方の野菜の量で、1 人前あたり、「健康日本 21（第三次）」の野菜摂取量の目標値の 1/2 の量の野菜を、手軽にとることができます。野菜不足を解消したい方におすすめです。

1 袋でごはんによく合うおかず 2 人前をつくることができます。

■「うちのごはん Vege おそうざいの素 青菜とレタスのシャキッと炒め」

用意する材料は、青菜（約 200g）とレタス 1/2 玉（約 150g）です。フライパンに小松菜やチンゲン菜などの青菜、レタスを順にのせ、油をまわしかけ、ふたをして蒸し焼きにします。その後、そうざいの具（にんにく・赤ピーマン・鶏肉入り）とともに炒めるだけで、約 4 分で野菜が主役のボリュームおかずができあがります。鶏がらとにんにくをベースに、オイスターソースを合わせ、隠し味に XO 醤、花椒を加えることで、ごはんによく合う味わいに仕上げました。

キッコーマンは、ライフスタイルが変化し、調理の時間短縮や簡便化のニーズが高まる中、短時間で本格的な調理ができる商品をお届けし、これからも毎日の手づくりごはんを応援します。

（*）パッケージに記載している野菜の量で、1 人前あたり、「健康日本 21（第三次）」の野菜摂取量の目標値（1 日 350g）の 1/2 以上の量になります。

記

1. 品名及び内容量・容器、価格

（単位：円 消費税別）

品名	内容量・容器	希望小売価格
		1 袋あたり
キッコーマン うちのごはん Vege おそうざいの素 青菜とレタスのシャキッと炒め	85g 平袋	220

※上記の希望小売価格は、あくまで参考価格で、小売業の自主的な価格設定をなんら拘束するものではありません。

2. 発売日 2026 年 2 月 2 日

3. 販売地域 全 国

4. お客様お問合せ先 キッコーマンお客様相談センター TEL 0120-120358

以上