

News Release no.26004

2026年1月

1/2日分の野菜が手軽にとれる！「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」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ます。「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