

サラダNo.1企業がサラダ料理の最新トレンドを毎月発信

# アメリカで人気沸騰中の「ベジセントリック」に注目！

主食を野菜に置き換えて人気メニューを再現！  
野菜中心の食生活でカラダの中からキレイになろう♡

本ニュースレターは、サラダNo.1企業を目指すケンコーマヨネーズが、季節やトレンドに合わせた最新のサラダ料理をお届けします。

## 「ベジセントリック」とは？

「Veggie(=野菜)」と「Centric(=中心の)」を合わせた【野菜中心】という意味の造語「ベジセントリック」。食べ物を制限したストイックな食生活ではなく、野菜を中心においしい食事を楽しむスタイルがアメリカで人気を高め、日本でもヘルシー志向とトレンドに敏感な人たちから注目を集めています！

野菜の彩りを活かして、おいしくかわいく楽しく♪SNS映え



野菜でつくるラザニア

パスタ      じゃがいも&  
なす&ズッキーニ



カリフラワーカレーライス

ご飯      カリフラワー



リーフハンバーガー

パンズ      葉野菜



カリフラワーの生地で作る  
カマンベールピザ

小麦粉      カリフラワー



トマトジャムがけ  
バナナパンケーキ

小麦粉      バナナ



野菜の彩りを活かした、思わずSNSでシェアしたくなるカラフルなレシピをご紹介！ストイックなダイエットではなく、かわいい見た目の料理で、おいしく楽しみながらカラダの中から綺麗になりましょう！



## ベジヌードル：麺を野菜で置き換え♡無理なく野菜をたっぷり食べられる！

野菜を麺に見立てた「ベジヌードル」。ピーラーやスライサーでカットした野菜を、パスタ、フォー、そうめん、中華麺のかわりに使って主食感覚でいただきます。ヘルシーで、食べ応え満点！野菜本来の味わいや食感を楽しめるメニューをご紹介します。



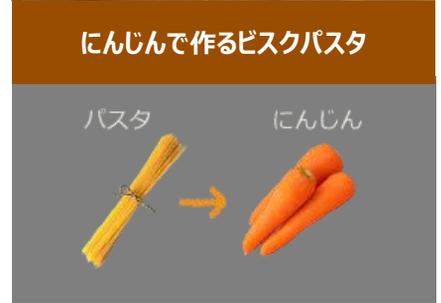
大根でつくるフォー



にんじんとセロリの麺でつくる  
ビスクラメン



にんじんで作るビスクパスタ



＜麺を野菜に置き換えるだけで、こんなにカロリーダウンできちゃう！＞

	大根でつくるフォー	にんじんとセロリの麺でつくる ビスクラメン	にんじんで作るビスクパスタ
麺単体のカロリー (kcal)	479	219	330
野菜単体のカロリー (kcal)	25	32	72
カロリーダウン%	<b>約95%ダウン</b>	<b>約85%ダウン</b>	<b>約78%ダウン</b>

※麺重量 = 野菜 (ベジヌードル) 重量として計算

## ケンコーマヨネーズのホームページに「ベジセントリック」の特別ページが公開！



ケンコーマヨネーズのホームページでは、トレンドを意識したレシピを多数掲載しています。今回は「ベジセントリック」をテーマに特別ページを公開！

今回のサラダ料理通信でご紹介したメニュー以外にも、主食を野菜に置き換え、人気のメニューを再現した「ベジセントリック」なレシピを多数紹介しています♪

▲ <http://www.kenkomayo.co.jp/salad/trend/veggiecentric>

