

2021年3月12日

松山市と連携した「まつやま・もっと野菜を！プロジェクト」野菜啓発イベントを開催

株式会社フジ（本社：愛媛県松山市、代表取締役社長 兼 COO：山口 普）は、松山市と連携し、野菜啓発イベントを実施いたしますので、その概要についてお知らせします。

フジと松山市は地域の活性化や市民サービスの向上を目指し2020年3月に地域活性化包括連携協定を締結し、店頭を通じた松山市の情報発信やイベントの実施など、協働事業に取り組んでいます。

現在松山市では「まつやま・もっと野菜を！プロジェクト」のもと市民の皆様には野菜を食べていただくための取り組みを推進しています。フジも地域の皆様の健康促進のための商品・メニュー提案に力を入れており、このたび、松山市と連携してフジグラン松山にて野菜啓発イベントを実施いたします。店頭では、地元の学生（松山城南高等学校、聖カタリナ学園高等学校）が考案した簡単野菜レシピを使った調理や野菜の飾り切りなどを動画でご紹介するほか、松山市保健所が考案した野菜レシピのご提案など、美味しく楽しくつくれる野菜料理をご提案します。

今後もフジは、地域の皆様の健康で豊かなくらしづくりを推進し、行政や地域の皆様と連携しながら、たくさんの“うれしい”をお届けできるよう取り組んでまいります。

◆「まつやま・もっと野菜を！プロジェクト」野菜啓発イベントの概要

- ・実施期間：3月15日（月）～3月21日（日）
- ・実施店舗：フジグラン松山（1階 野菜コーナー）

簡単！トマト蒸しハン

★材料（100mLココット5個分）

| | |
|------------|-------|
| ホットケーキミックス | 150g |
| トマトジュース | 150mL |
| ミニトマト（輪切り） | 4個 |
| 卵 | 1個 |
| 砂糖 | 大さじ1 |

★作り方

- ①ボウルにホットケーキミックス・トマトジュース・卵・砂糖を入れてよく混ぜる。
- ②分量外のオリーブ油を塗ったココットに①を流し込み、輪切りにしたミニトマトを上に乗せる。
- ③フライパンに水を1cmほど張り、②を並べて蓋をし、中火で湯煎しながら20分程度蒸す。
- ④竹串を刺して生地がくっつかなければ出来上がり。

松山城南高等学校がレシピ考案！

うさぎのミニキッシュ

★材料（7cmのマフィンカップ8個分）

| | |
|-------|--------|
| 餃子の皮 | 8枚 |
| ゆで卵 | 4個 |
| ハム | 4枚 |
| コーン缶 | 50g |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| 茶パプリカ | 1/4個 |
| 黄パプリカ | 1/4個 |
| 黒ごま | 少量 |
| 卵液 | 1個 |
| 牛乳 | 50mL |
| 生クリーム | 50mL |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| 黒こしょう | 少々 |

★作り方

- ①赤・黄パプリカはそれぞれ裏面に8枚ずつ型抜きする。残りのパプリカと玉ねぎはみじん切りにする。ゆで卵は縦半分に分ける。
- ②ハムでうさぎの頭と手をそれぞれ16枚作る。残りのハムはみじん切りにする。
- ③ボウルにAを入れて卵液を作る。
- ④耐熱容器にみじん切りにしたパプリカ、玉ねぎを入れてふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで1分加熱する。粗熱を取ったら③に入れ、さらにみじん切りにしたハム、コーン缶を加えて混ぜる。
- ⑤マフィン型に餃子の皮を敷き、④を流し入れる。
- ⑥マフィン型を天板に乗べ、180℃に予熱したオーブンで15分加熱する。一度取り出し、ゆで卵をのせ、型抜いたパプリカを並べ、再び5分程度加熱する。
- ⑦②のハムでうさぎの耳・手を飾り、黒ごまで目と鼻を作る。

聖カタリナ学園高等学校がレシピ考案！

松山市の学生の皆さんが考案したレシピ（一例）※レシピはご自由にお持ち帰りいただけます。

※「まつやま・もっと野菜を！プロジェクト」について

<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/iryoy/eiyo/mottoyasai/index.html>

以上