

若者に自炊で野菜の喫食を農 一人暮らし向けテクニク JA全農

JA全農は今月、東京1 調理スペースでも作れて、

Kごはん」特設WEBサイ 簡単に栄養を取ることがで

ト (<https://dodont> きる自炊テクニク集を提

odonburi.com/1kg 供。全農の管理栄養士と料

ohan) を公開した。 理家・松岡ゆり子氏が考案

この春から一人暮らしを した、「身体をいたわっ

始める若者に向けて、狭い て、必ず1つは野菜が摂れ

る」「加熱コンロは1つの
み」「包丁要らず」の条件
を満たす、簡単レシピとな
っている。

豚バラ肉とキムチ、ハサ

ミで切ったコマツナなどを

フライパンで炒めた「ハサ

ミでチヨキチヨキ豚キム

チ」など計6品。レシピは今

後、順次追加していく予定。

JA全農が東京23区で一
人暮らしをする大学生20
0人を対象に行った調査に
よると、約8割は自炊する

機会を増やしたいが、半数

以上はキッチンの狭さに不

満を持っており、約7割は

キッチンが広ければ自炊の

回数が増やせると考えてい

るといふ。