

この1品で、野菜が100グラム食べられます！



キャベツを使った

「ごま酢和え」



野菜は1日に
350グラム



©2010 熊本県くまモン

熊本県

野菜くまもり運動

2人分の材料と下処理

キャベツ 160g 短冊に切る

きゅうり 40g 小口に切り、ひとつまみの塩でもむ

カットわかめ 1g 水に戻し、熱湯をかけて冷ます

ごま酢 〔・練りごま 小さじ2 ・砂糖 小さじ1強
・酢、薄口しょうゆ 各小さじ1 ・だし汁 小さじ1弱〕

作り方

- 1 キャベツは、さっと茹で冷まし、絞る。
- 2 きゅうりは、水洗いして軽く絞る。わかめも軽く絞る。
- 3 調味料を合わせてごま酢を作り、①②を和える。

コメント

しょうがや青しそなどを刻んで入れると風味もまた楽しめます。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
65kcal	1.9g	0.6g

(レシピ協力 公益社団法人熊本県栄養士会)

た 食べる ♪ た 食ぶる ♪ ベジ た ぶる ♪
～おいしく 楽しく 野菜を食べよう～



健やか生活習慣くまもと
県民運動キャラクター
「ASO 坊健太くん」

熊本県

この1品で、野菜が100グラム食べられます！



キャベツを使った

「スープ煮」



野菜は1日に
350グラム



©2010 熊本県くまモン

熊本県

野菜くまもり運動

2人分の材料と下処理

キャベツ	200g	芯を残したまま、くし型に切る		
にんじん	40g	皮をむき、輪切り		
さやいんげん	20g	筋を取り塩茹でしておく		
ベーコン	20g	3cm幅に切る		
調味料	・コンソメ	1/2個	・水	カップ1
	・塩	小さじ1/6	・こしょう	少々

作り方

- 鍋にこしょう以外の調味料を入れて火にかける。
- 沸騰したら材料を入れ、落し蓋をし10分ほど煮る。
- こしょうを入れ、味を調える。

コメント

他にいろいろな季節の野菜（ブロッコリー、かぶ、アスパラガス、そらまめ）などを加えると更にたっぷりの野菜をとることができます。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
75kcal	2.5g	1.0g

(レシピ協力 公益社団法人熊本県栄養士会)

た食べる♪ た食ぶる♪ ベジたぶる♪
～おいしく 楽しく 野菜を食べよう～



健やか生活習慣くまもと
県民運動キャラクター
「ASO 坊健太くん」

熊本県

この1品で、野菜が100グラム食べられます！



キャベツを使った

「マリネ」



野菜は1日に
350グラム



©2010 熊本県くまモン

熊本県

野菜くまもり運動

2人分の材料と下処理

キャベツ 200g 千切り

パセリ 5g みじん切りにし、水洗いして絞る

ドレッシング

- ・酢 小さじ2
- ・塩 小さじ1/6
- ・コンソメ 小さじ1/4
- ・こしょう 少々
- ・サラダ油 大さじ1

作り方

- 1 キャベツはさっと茹でて絞る。
- 2 ドレッシングを作り、①とみじん切りしたパセリを和える。

コメント

食べる食前にドレッシングで和えると、更に彩りとしゃきしゃきの食感が楽しめます。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
81kcal	1.9g	0.7g

(レシピ協力 公益社団法人熊本県栄養士会)

た 食べる ♪ た 食べる ♪ ベジ た ぶる ♪
～おいしく 楽しく 野菜を食べよう～



健やか生活習慣くまもと
県民運動キャラクター
「ASO 坊健太くん」

熊本県

この1品で、野菜が100グラム食べられます！



キャベツを使った

「ロールキャベツ」



野菜は1日に
350グラム



©2010 熊本県くまモン

熊本県
野菜くまもり運動

2人分の材料と下処理

キャベツ	240g	芯をくり抜き、丸ごと茹で一枚ずつはがす
鶏ひき肉	80g	
たまねぎ	40g	みじん切りし、炒める
卵	10g (1/5個)	
塩	ひとつまみ	調味料
サラダ油	小さじ1	

- ・だし汁 150cc
- ・コンソメ 1個
- ・塩 小さじ1/6
- ・牛乳 40cc
- ・こしょう 少々

作り方

- ①鶏ひき肉に塩を加え、粘りが出るくらい混ぜ、卵と炒めたたまねぎを入れさらに混ぜる。
- ②①をキャベツで包み、巻き終わりを下にして鍋に並べ、調味料で軟らかくなるまで煮る。仕上げに牛乳とこしょうを入れひと煮する。

コメント

キャベツは破らないように気をつけて1枚ずつはがしてください。
残ったキャベツは、みそ汁の具や刻んでサラダなど使用できます。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
144kcal	2.5g	1.7g

(レシピ協力 公益社団法人熊本県栄養士会)

た食べる♪ た食ぶる♪ ベジ たぶる♪
～おいしく 楽しく 野菜を食べよう～



健やか生活習慣くまもと
県民運動キャラクター
「ASO 坊健太くん」

熊本県