

この1品で、野菜が100グラム食べられます！



はくさいを使った

「煮浸し」



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

はくさい	200g	ざく切りにする
かつお節	適量	
薄口しょうゆ	小さじ2	
みりん	小さじ2弱	

## 作り方

- ①はくさいを茎の硬いところから鍋に入れ、間にかつお節を入れ、軟らかい葉を入れる。
- ②①に薄口しょうゆとみりんを入れ、弱火で煮る。

## コメント

かつお節の代わりに昆布を使用するのもよいでしょう。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
28kcal	1.3g	0.8g

(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！



はくさいを使った

## 「キムチ炒め」



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

はくさい 160g 縦に包丁を入れ1cmの短冊切り

にんじん 20g 千切り

ごま油 小さじ1

みずな 10g 3cm長さ

にんにく 5g みじん切り

ねぎ 10g ななめ切り

キムチの素 小さじ1

### 作り方

- ①ごま油を入れ、にんにくを炒める。
- ②にんじん、はくさい、みずな、ねぎを順に入れ炒め、キムチの素で味を付ける。

### コメント

こまつな、チンゲンサイ、キャベツ等で代替えできます。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
44kcal	1.6g	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！



はくさいを使った

## 「シーザーサラダ」



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

はくさい 120g 5mmの千切りにし、塩もみする

きゅうり 40g 千切りにし、塩もみする

トマト 30g 角切り

シーザードレッシング 大さじ2

みずな 10g 3cm長さ

こしょう 少々

レタス 20g ちぎる

粉チーズ 小さじ2

### 作り方

- ①はくさい、きゅうりは洗って絞り、トマトとみずなとドレッシング、こしょうで和える。
- ②皿にレタスをしき、野菜を盛り粉チーズをかける。

### コメント

ドレッシングを代えることで、いろいろなサラダが楽しめます。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
96kcal	1.4g	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！



はくさいを使った

「千種鍋」



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

はくさい	200g	1cmの短冊切り	だし汁	200cc
にんじん	20g	輪切りにして茹でる	大根	80g おろす
生しいたけ	20g	} 石突きを取る	ポン酢	大さじ1強
えのきたけ	40g		カボス	1/4個
しゅんぎく	20g	3cmに切る		
ねぎ	20g	ななめ切り		
豚モモスライス	100g			

### 作り方

- 鍋にだし汁を入れ、すべての材料を入れて火にかける。
- 材料に火が通ったら、ポン酢に大根おろしとカボスの絞り汁のつけだれにつけていただく。

### コメント

つけだれもポン酢にみそやマヨネーズを加えた変わりだれもあります。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
149kcal	4.9g	1.1g

(レシピ協力 公益社団法人熊本県栄養士会)

食べる♪ 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