

この1品で、野菜が100グラム食べられます！

ごぼうを使った

## 「三色チップス」



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

ごぼう 200g 洗って5cmのななめめ薄切りにし、  
水にさらしアクを抜く

揚げ油 適量

衣 (3種類) 

- ・青のり、カレー粉、ガーリックパウダー 各小さじ1
- ・かたくり粉 各小さじ1

### 作り方

- ①水切りしたごぼうを三等分する。
- ②三種類の衣を作り、180℃の油で揚げる。

### コメント

その他、とうがらしや塩味などでお好みの味を楽しめます。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
182kcal	6.5g	0.1g

(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！

ごぼうを使った

「ピクルス」



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

ごぼう 100g 5cm程の長さに切り、酢水にさらしてアクを抜きザルに上げて水切りをし、好みの硬さに煮る（4～5分）

きゅうり 40g	ごぼうの大きさに揃えて切る ピクルス液	・酢 100cc ・三温糖 大さじ3 ・塩 小さじ1弱 ・ローリエ、赤とうがらし お好みで
にんじん 40g		
黄パプリカ 1/4個		

## 作り方

- ①ピクルス液は一度煮立たせ、冷ましておく。
- ②きゅうり、にんじん、パプリカはさっと湯通しし、ごぼうと一緒に漬け、ローリエ、とうがらしなどの香辛料を入れる。
- ③冷蔵庫で冷やす。

## コメント

日持ちがするので、常備菜になります。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
126kcal	3.7g	2.0g

(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！

ごぼうを使った

「チヂミ」

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

ごぼう 150g ささがきにし、水にさらしザルに上げる

山いも 80g 皮をむいて酢水に漬けた後、千切りにする

にら 50g 3cm程度のざく切り

米粉 大さじ6 ごま油 適宜

だし汁 50cc とうがらし 適宜

つけだれ { ・しょうゆ 小さじ1  
・酢 小さじ1

## 作り方

- ①材料をボウルに入れ、米粉、だし汁を入れ、よく混ぜる。  
(好みでとうがらしを入れてもよい)
- ②フライパンにごま油を入れ、①を直径6cm位の大きさに広げこんがりときつね色になるまで焼く。

## コメント

つけだれがなくてもおいしく食べられます。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
205kcal	5.5g	0.3g

(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 食べる ♪  
～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！

ごぼうを使った

「ポターージュ」

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

牛乳	60cc			
ごぼう	100g	洗って薄切りにし、水にさらした後ザルに上げる		
たまねぎ	1/2個	薄切りにする		
じゃがいも	1/2個			
にんにく	1片	みじん切り	水	200cc
サラダ油	小さじ1		こしょう	少々
コンソメ	小さじ1		トッピング用ごぼう	適宜
			揚げ油	

## 作り方

- ① トッピング用のごぼうはささがきにし、180℃の油で素揚げする。
- ② ごぼう、たまねぎ、じゃがいもは、レンジで約3分程加熱する。
- ③ 鍋に油を入れ、にんにく、野菜の順で焦げないように弱火で炒め、水、コンソメを加えて軟らかくなるまで煮込む。
- ④ ③をミキサーにかけ、鍋に戻し、牛乳を加えてこしょうで味を整え器に盛り付け、①をトッピングする。

## コメント

素揚げのごぼうは、クルトン(食パンをサイコロに切り、揚げたもの)の代わりです。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
112kcal	4.0g	0.4g

(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