

この1品で、野菜が100グラム食べられます！



たまねぎを使った

「天ぷら」



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

たまねぎ 200g 3mm輪切り

塩 小さじ1/2

こしょう 少々

天ぷら粉 大さじ4

揚げ油 適量

みずな 5g

作り方

- ①天ぷら粉を溶き、衣を作る。
- ②両面をよく揚げる。
- ③お皿に盛り付けし、彩りにみずなを添える。

コメント

天ぷらの衣に青のりやカレー粉等を加えると、風味がよくなります。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
238kcal	2.6g	1.5g

(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！



たまねぎを使った

「きのこソテー」



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

たまねぎ 100g

にんじん 40g

ピーマン 20g

えのきたけ 40g 4cm長さに切る

しめじ 40g 石突を取り、小房に分ける

サラダ油 大さじ1

5mm幅に
切る

調味料

- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 少々
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・みりん 大さじ2

作り方

- ①フライパンにサラダ油を入れ、材料を炒める。
- ②調味料を入れて、味を調える。

コメント

炒めすぎないように注意します。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
84kcal	2.8g	2.2g

(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」

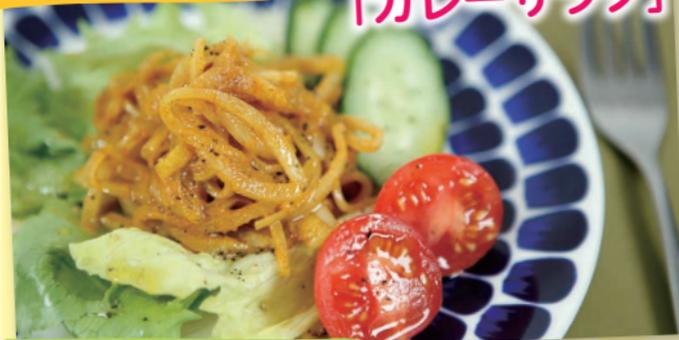
熊本県

この1品で、野菜が100グラム食べられます！



たまねぎを使った

「カレーサラダ」



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

たまねぎ	100g	薄切にして氷水にさらし、水気を取る
レタス	30g	手でちぎる
きゅうり	40g	ななめ切り
ミニトマト	2個	へたを取り、半分に切る

調味料

・酢	大さじ2	・サラダ油	大さじ2	・塩	小さじ1/4
・こしょう	少々	・カレー粉	小さじ1		

作り方

- ①たまねぎにカレー粉と塩ひとつまみふりかけてなじませる。
- ②皿にレタスを敷いて、真中にたまねぎを置き、きゅうりとミニトマトを飾る。
- ③調味料を全体にかける。

コメント

ドレッシングは食べる前にかけてみよう。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
196kcal	3.2g	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！



たまねぎを使った

「ケチャップ炒め」



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

マカロニ 10g 塩ひとつまみ入れ茹でる

たまねぎ 150g 5mm幅に切る

ピーマン 50g 1cm幅に切る

にんにく 10g みじん切り

豚ひき肉 60g

調味料

- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 少々
- ・オイスターソース 小さじ1
- ・ケチャップ 大さじ2

作り方

- ①オリーブオイルでにんにくを炒め、肉、野菜の順で加えて炒める。
- ②マカロニを入れて調味料で味を整える。

コメント

パンにも合うメニューです。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
207kcal	2.4g	2.8g

(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