

この1品で、野菜が100グラム食べられます！

だいこんを使った

「田楽」



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

だいこん 200g 皮をむいて面取りをし、半分に切る

だし汁 2カップ

田楽みそ { ・赤みそ 大さじ3  
・みりん 大さじ2  
・砂糖 大さじ2  
・いりごま 少々

## 作り方

- ①レンジで約2分加熱した後、鍋にだし汁と一緒にに入れて軟らかく煮込む。
- ②調味料とだし汁を入れて、田楽みそを作る。
- ③だいこんに田楽みそをかけ、上からいりごまを振る。

## コメント

田楽みそにゆずを絞って入れると、さらに風味がよくなります。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
155kcal	2.3g	2.6g

(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！

だいこんを使った「梅風味和え」



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

だいこん 200g 皮をむいて千切りにし、氷水にさらす

みずな 30g 4cmに切る

梅干し 30g 種を取り刻んでおく

調味料

- ・酢 大さじ4
- ・砂糖 大さじ2
- ・薄口しょうゆ 小さじ2
- ・花かつお 適量

### 作り方

- ①だいこんはザルに取り、水気を切ってよく絞る。
- ②だいこんとみずなは一緒に混ぜる。
- ③調味料に、梅干しを入れて混ぜる。
- ④材料に③を入れて混ぜ合わせ、上から花かつおをのせる。

### コメント

だいこんは生で食べるので、氷で冷やすとシャキシャキ感がアツプします。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
80kcal	1.9g	2.1g

(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

この1品で、野菜が100グラム食べられます！

だいこんを使った「みぞれ和え」



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

だいこん	100g	おろす
レタス	40g	大きめにちぎる
きゅうり	40g	薄切りにして塩もみする
スイートコーン	20g	水気を切っておく

調味料

・酢 大さじ3	・サラダ油 大さじ2	・砂糖 小さじ1
・塩 小さじ1/4	・こしょう 少々	

## 作り方

①材料を調味料で和える。

## コメント

りんごやみかん缶、レーズンなどを入れると、だいこんの辛みがやわらぎます。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
135kcal	1.6g	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！

だいこんを使った

「ツナ炒め」



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

だいこん 180g 千切りにして塩もみ

ツナ缶 40g 油切りする

みずな 20g 3cm長さに切る

調味料 { ・ごま油 大さじ1 ・めんつゆ 大さじ2 ・塩 小さじ1/2  
・みりん 大さじ1 ・いりごま 少々

## 作り方

- ①だいこんはよく絞り水気を取り、フライパンにごま油を入れて炒める。
- ②火を止めて、調味料を入れて混ぜる。
- ③みずなを入れてざっくり混ぜる。

## コメント

ごまの風味がよく、お酒の肴にもなります。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
108kcal	2.0g	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