

この1品で、野菜が100グラム食べられます！



なすを使った

「南蛮炒め」



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

なす 200g 3~4ヶ所皮をむき、1cm位に輪切り
ごま油 大さじ1

調味料	・めんつゆ 大さじ1	小ねぎ・ごま 七味とうがらし } 適宜
	・砂糖 大さじ1	
	・酢 大さじ1	
	・みりん 大さじ1	

作り方

- ①ごま油でなすを炒め、調味料を入れて味を付ける。
- ②器に盛り、小ねぎ、ごま、七味とうがらしをかける。

コメント

なすは焦げないように程よい焼きめを付けます。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
118kcal	2.4g	0.2g

(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！



なすを使った

「ポン酢和え」



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

赤なす	160g	一口大の乱切り
ピーマン	30g	1.5cmの角切り
赤ピーマン	30g	1.5cmの角切り
サラダ油（揚げ油）		
ポン酢	大さじ2	

作り方

- ①材料を油でさっと揚げる。
- ②①の野菜をよく油切りをし、ポン酢で和える。

コメント

さっと揚げ、しっかり油切します。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
122kcal	2.3g	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！



なすを使った

「スタッフだなす」



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

なす	200g	なすを縦半分に切る
オリーブ油	適量	
ケチャップ	大さじ1	
溶けるチーズ	大さじ4	
粉パセリ	適宜	

作り方

- 1 耐熱容器に皮の面を下にし、蓋をしてレンジで約5～6分加熱し、冷めるまでそのまま置く。
- 2 ①のなすの中身をスプーンで取りだし、切ってケチャップで和える。
- 3 元のなすカップに戻し、チーズをのせオーブントースターで色がつくまで焼く。
- 4 最後に、粉パセリを散らす。

コメント

なすの中身に他の野菜や肉類などを混ぜ合わせて焼くと更においしくなります。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
157kcal	2.3g	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！



なすを使った

「みそ炒め」



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

なす	120g	一口大の乱切り
たまねぎ	80g	2cm位の角に切る
ベーコン	4g	1cm幅に切る
ミニトマト	2個	
サラダ油	適宜	

調味料

麦みそ 大さじ2
砂糖 大さじ1

作り方

- ① サラダ油でベーコンを炒め、なす、たまねぎを加えて調味料を入れ味を付ける。
- ② 火を止める前に、ミニトマトを入れる。

コメント

豆板醤やとうがらしなど香辛料を入れると食欲が増します。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
162kcal	2.7g	1.8g

(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