

この1品で、野菜が100グラム食べられます！

もやしを使った

「甘酢和え」



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

もやし	1袋(200g)	さっと洗って、水気を切る
しょうが	1/2かけ	千切りにする
酢	大さじ1/2	
砂糖	大さじ1	
薄口しょうゆ	小さじ2	
すりごま	大さじ1	

作り方

- 鍋に調味料を入れて中火にかけ、砂糖を溶かす。
- もやしは、約1分間茹で、ザルに上げて水気をしっかり切る。
- もやし熱いうちに①に加えて混ぜ、しょうが、すりごまを加えて和える。

コメント

もやしは、レンジで加熱してもおいしく仕上がります。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
72kcal	2.5g	0.9g

(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！



もやしを使った

「簡単ナムル」



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

もやし	1袋(200g)	さっと洗って、水気を切る
にんにく	1/2かけ	みじん切りにする
ごま油	小さじ2	
塩	小さじ1/4	
カットわかめ	大さじ1	水に戻す

作り方

- ①耐熱皿にもやしを広げ、ごま油をふりかけて、にんにくを散らし、塩をふる。
- ②ラップをしてレンジで約4分間加熱する。
- ③取り出してラップを外し、カットわかめを加えてよく混ぜる。

コメント

電子レンジにかけるだけの簡単ナムルです。わかめが入って、さらに健康的です。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
75kcal	2.7g	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！

もやしを使った

「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

もやし 1袋(200g) さっと洗って、水気を切る

油揚げ 1/2枚 さっとお湯をかけ、油抜きをし、細切り

小ねぎ 10g 2cm長さに切る

にんじん 10g 短冊切り

だし汁 50cc

調味料

薄口しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1/2
赤とうがらし	適宜

作り方

- 鍋に出し汁と調味料、とうがらしと油揚げを入れて中火で約2分煮る。
- 材料を加え、時々混ぜながら約3分煮る。

コメント

ご飯に合う一品です。煮浸し汁を残すと塩分控えめになります。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
89kcal	2.5g	0.9g

(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！



もやしを使った

「マーボーもやし」



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

豚ひき肉	100g	
もやし1袋	1袋(200g)	さっと洗って、水気を切る
にら	10g	2cm長さに切る
にんにく	1かけ	みじん切り
しょうが	1かけ	みじん切り
ごま油	小さじ1	
かたくり粉	小さじ1	大さじ1の水を加え溶く

調味料

薄口しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	大さじ1/2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

- フライパンにごま油を入れ、にんにく、しょうがを炒め、香りが立ったらひき肉を加え炒める。
- 火が通ったら水、調味料を加え煮立てる。
- もやし、にらを加えさっと煮て、水溶きかたくり粉でとろみを付ける。

コメント

ご飯にかけて、マーボーもやし丼にしても、おいしいです。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
194kcal	2.5g	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