

この1品で、野菜が100グラム食べられます！



レタスを使った

「塩昆布和え」



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

レタス	200g
いりごま	小さじ2
塩こんぶ	6g
ごま油	小さじ2

作り方

- ①レタスは大きめにちぎり、沸騰前の熱湯にさっとくぐらせて、水に取り冷ます。
- ②塩こんぶとごま油を合わせ①を和える。
- ③いりごまを振る。

コメント

レタスは熱を加え過ぎると色が悪くなるので、さっと熱を通します。

熱を通してもシャキシャキの歯ごたえは残ります。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
72kcal	2.1g	0.5g

(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！



レタスを使った

「オイスターソース炒め」



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

レタス	140g	手で適当な大きさにちぎる
エリンギ	40g	短冊切り
ピーマン (赤・黄)	各20g	短冊切り
塩	0.4g	
オイスターソース	小さじ1	
オリーブ油	小さじ2	

作り方

- ① フライパンにオリーブ油を入れ、ピーマン、エリンギを炒める。
- ② レタスを入れてさっと炒め、塩、オイスターソースを加えて火を止める。

コメント

レタスはさっと炒める程度です。食べる直前に調理します。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
60kcal	1.9g	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！



レタスを使った

「ごま酢和え」



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

レタス	100g	洗って水気を切り、食べやすい大きさにする
きゅうり	60g	輪切りにする
生わかめ	20g	洗って適当な大きさに切り、水気を切る
紫たまねぎ	20g	薄切りにし、水にさらし水気を切る

ごま酢 〔・すりごま、砂糖、薄口しょうゆ 各小さじ2
・酢 大さじ1〕

作り方

- ①材料を合わせ、ごま酢を作り
和える。

コメント

時間が経つと、レタスの色が悪くなり、水っぽくなるので、食べる前に和えるか上からかけた方がいいです。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
51kcal	1.8g	1.2g

(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」

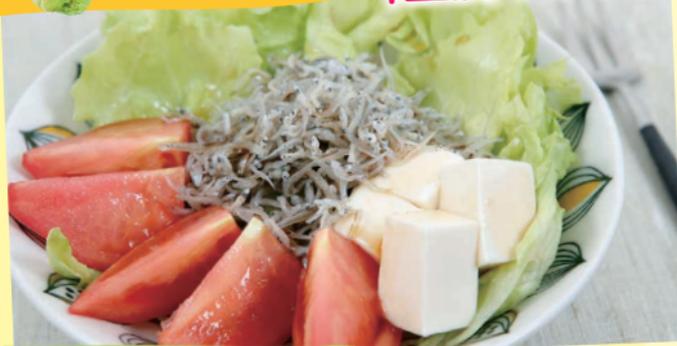
熊本県

この1品で、野菜が100グラム食べられます！



レタスを使った

「豆腐サラダ」



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

レタス	100g	食べやすい大きさに切る
豆腐	60g	四角に切る
ちりめん	20g	熱湯をかける
トマト	100g	くし形に切る
ノンオイルドレッシング	大さじ2	

作り方

- ①器にレタスを敷き、豆腐、トマトを盛りあわせ、上からちりめんをのせる。
- ②食べる時にノンオイルドレッシングをかける。

コメント

豆腐は木綿豆腐が崩れにくく形が残ります。

また、カルシウムやたんぱく質も絹豆腐より多く含まれます。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
71kcal	1.2g	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