

この1品で、野菜が100グラム食べられます！

アスパラガスを使った 「ごま和え」



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

アスパラガス	200g	茹でて2~3cmの長さに切る
いりごま	10g	
しょうゆ	小さじ2	
砂糖	小さじ2	

作り方

- 1 いりごま、しょうゆ、砂糖を合わせ、アスパラガスを和える。

コメント

茹でてマヨネーズで食べるのが一般的ですが、和風にしてもおいしくいただけます。また、ごまドレッシングをかけてもおいしく、簡単にできあがります。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
68kcal	2.4g	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！

アスパラガスを使った

「マヨネーズ炒め」



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

アスパラガス	160g	茹でて2～3cmの長さに切る
しめじ	40g	食べやすい大きさにして、レンジで約2分
ミニトマト	6個	
マヨネーズ	20g	
塩、こしょう	少々	

作り方

- 1 フライパンにマヨネーズを入れて、アスパラガスとしめじを炒める。
- 2 塩、こしょうで味を調える。
- 3 皿に盛り、半分にしたミニトマトを添える。

コメント

しめじは、生のまま炒めてもよいですが、レンジで加熱しておくとう簡単にできます。

ベーコンを入れてもおいしいです。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
101kcal	2.5g	0.5g

(レシピ協力 公益社団法人熊本県栄養士会)

た食べる♪ た食べる♪ 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！

アスパラガスを使った

「ミルクスープ」



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

アスパラガス	80g	茹でて2～3cmのななめに切る			
たまねぎ	80g	粗みじん切り			
スイートコーン	40g	バター	大さじ1	水	100cc
牛乳	200cc	コンソメ	1/2個	塩	小さじ1/4
こしょう	少々	乾燥パセリ	少々		

作り方

- 鍋にバターを溶かしてたまねぎを炒め、しんなりしたら水を加え煮立て弱めの中火で3～4分煮る。
- アスパラガスとスイートコーンを加え、ひと煮立ちさせる。
- 牛乳を加え、コンソメをほぐし入れ、塩、こしょうをし、煮立ったら火を止める。器に盛り、乾燥パセリを散らす。

コメント

牛乳を加えたら、煮立つ直前に火を止めるとおいしさが引き立ちます。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
155kcal	2.1g	2.0g

(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！

アスパラガスを使った

「酢みそ和え」



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

ロールイカ	60g	食べやすい大きさに切る
アスパラガス	160g	茹でて2~3cmのななめに切る
にんじん	40g	千切りにして軽く塩もみする
カットわかめ	2g	水に戻し、熱湯をかける

酢みそ〔・みそ 20g ・砂糖 10g ・酢 10g〕

作り方

- ①ボウルにみそ、砂糖、酢を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②ロールイカ、アスパラガスを茹でる。
- ③酢みそを作り、材料を和える。

コメント

イカの下足やたこを使ったり、お好みで酢みその中からしやゆずを使ってもおいしいです。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
96kcal	2.3g	1.6g

(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