

この1品で、野菜が100グラム食べられます！

さやいんげんを使った

「ガーリック炒め」



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

さやいんげん	200g	ヘタと筋を取り1/2～1/3にななめ切り
にんにく	1片(約10g)	薄切り
コンソメ(顆粒小さじ1/2)		湯大さじ2で溶かす
サラダ油	大さじ1	
こしょう	少々	

作り方

- ① フライパンに油を入れ、中火でさやいんげんとにんにくを炒める。
- ② 色が鮮やかになり、少し柔らかくなったらコンソメを加え、水分がなくなるまで炒め、こしょうを振る。

※いんげんが硬く、火の通りが悪いようだったら湯を足す。

コメント

さやいんげんはラップで包んでレンジに2～3分にかけるか、下茹でてから炒めるとやわらかく仕上がります。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
88kcal	5.2g	0.6g

(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！

さやいんげんを使った

「五目煮」

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

厚揚げ	100g	2cmの厚さに切る
さやいんげん	100g	筋を取り1/2～1/3にななめに切る
にんじん	60g	厚めの短冊切り
生しいたけ	40g	さっと洗い石突きを取り半分に切る
カットわかめ	2g	水に戻しておく
だし汁	200cc	

調味料 〔・しょうゆ 大さじ1 ・みりん 大さじ1 (又は砂糖小さじ2)

作り方

- ① わかめ以外の材料を鍋に入れ、だし汁を加え、中火で約10分煮る。
- ② 火が通ったらわかめを入れ、だし汁を煮つめる。
- ③ 調味料を加え一煮立ちさせ火を止める。

コメント

たんぱく性食品との組合せに、肉じゃが、シチュー、肉巻きがあります。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
131kcal	3.4g	1.6g

(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！

さやいんげんを使った

「三菜サラダ」



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

さやいんげん 100g 筋を取り1/2～1/3にななめ切り
きゅうり 60g 縦半分に切り分け、ななめ2mm幅に切る
みずな 40g 5cmに切る

調味料
・酢、薄口しょうゆ 各小さじ2
・だし汁、レモン汁、ごま油 各小さじ1

作り方

- ①きゅうりとみずなは塩小さじ1/2をふりかけ軽くもんでおく。
- ②さやいんげんは、沸騰した湯で茹で冷水で冷ます。
- ③①は洗って良く絞り、②と一緒にボウルに入れ、調味料で和える。

※レンジで加熱する場合は耐熱皿に広げ、ラップをかけ3～4分加熱（鮮度や豆の種類による）し、すぐ冷水に取るか冷ます。

コメント

その他の料理に、和え物、ごま和え、マヨネーズ和え、白和えがあります。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
38kcal	1.6g	0.5g

(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！

さやいんげんを使った

「天ぷら」



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

さやいんげん 100g 筋を取り1/2～1/3にななめに切る

生しいたけ 50g さっと洗い石突きを切り落とす

ミニトマト 4個 ヘタを取りつまようじを刺す

揚げ油

天ぷら衣

- ・天ぷら粉 大さじ4
- ・水 大さじ4
- ・塩 小さじ1/4
- ・カレー粉 小さじ1/2

作り方

- 1 ボウルに天ぷらの衣を作る。
- 2 油を170度に熱し、材料に衣を付けて揚げる。

コメント

トマトはヘタを外し、芯につまようじ等を刺し衣をつけ、つまようじを持って数秒間で揚げます。また、生で付け合せにしてもよいでしょう。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
184kcal	3.6g	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