

この1品で、野菜が100グラム食べられます！



チンゲンサイを使った

「からし和え」



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

チンゲンサイ	200g	4cmに切り、下茹でする
砂糖	小さじ1弱	
しょうゆ	小さじ2	
練りがらし	適量	

作り方

- ①茹でたチンゲンサイが冷めたら軽く絞る。
(水にはさらさない)
- ②練りがらしとしょうゆ、砂糖を合わせる。
- ③②にチンゲンサイを入れ、混ぜ合わせる。

コメント

茎と葉の部分をつけて茹でると彩りもよいでしょう。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
24kcal	1.2g	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～



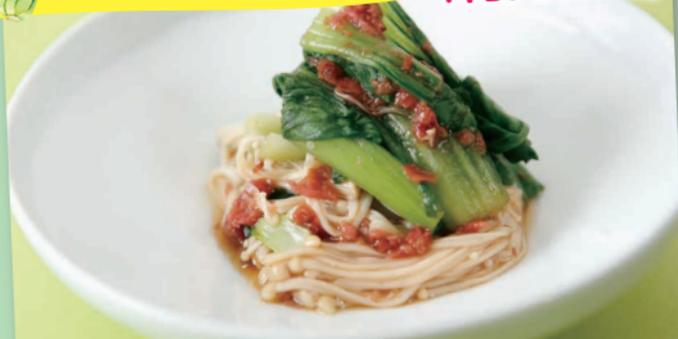
健やか生活習慣くまもと
県民運動キャラクター
「ASO 坊健太くん」

熊本県

この1品で、野菜が100グラム食べられます！



チンゲンサイを使った「梅肉和え」



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

チンゲンサイ	160g	4cmに切り下茹でしておく
えのきたけ	40g	下から1.5cm程切り落とし、2等分にし下茹でする
梅肉	10g	

調味料 〔・しょうゆ 小さじ1 ・みりん 小さじ1/2〕

作り方

- 調味料に梅肉を入れ、水切りしたチンゲンサイとえのきたけを和える。

コメント

梅肉は、練り梅肉でも梅干しの種を取りたたいたものを使用してもよいです。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
18kcal	2.0g	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

この1品で、野菜が100グラム食べられます！



チンゲンサイを使った 「きのこ入りソテー」



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

チンゲンサイ	200g	茎と葉に分け食べやすい大きさに切る
エリンギ	40g	さっと洗い縦半分に切った後、薄切り
まいたけ	40g	さっと洗い、手でちぎる
ごま油	小さじ1	
オイスターソース	大さじ1	
酒	小さじ1	

作り方

- 1 フライパンにごま油を入れ、熱くなったら、チンゲンサイの茎、きのこ類、葉の順番で強火で炒める。
- 2 オイスターソース、酒を入れ再度炒める。

コメント

強火で短時間に仕上げるのがコツです。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
52kcal	2.6g	1.1g

(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！



チンゲンサイを使った

「ケチャップ炒め」



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

チンゲンサイ 200g 茎と葉に分け食べやすい大きさに切る

粗挽きウィンナー 60g ななめ薄切り

オリーブ油 小さじ1 (サラダ油でも可)

調味料 {
・しょうゆ、みりん 各小さじ1
・ケチャップ 大さじ1
・こしょうはお好みで

作り方

- 1 フライパンにオリーブ油を入れ、粗挽きウィンナー、チンゲンサイの茎、葉の順に炒める。
- 2 チンゲンサイにつやが出で、火が通ったら、調味料と好みでこしょうを加える。

コメント

彩りに赤ピーマンやにんじんを使用するとよいでしょう。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
139kcal	1.4g	1.4g

(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