

この1品で、野菜が100グラム食べられます！

トマトを使った

「トマトのサラダ」



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

トマト 中2個(200g) へたの部分は捨てる

バジル(乾燥) 少々

ドレッシング

- ・オリーブ油 小さじ2
- ・酢 小さじ2
- ・塩、こしょう 少々

作り方

- ① トマトは5mm厚さの輪切りにする。
- ② ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ③ 器にトマトを盛り付け、上から②をまわしかけ、バジルを振る。

コメント

冷たく冷やすと、よりいっそうおいしくなります。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
57kcal	1.0g	1.0g

(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！

トマトを使った

「なめたけ和え」



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

トマト 中2個(200g)

なめたけ瓶詰め 大さじ2

小ねぎ(小口切り) 小さじ2

作り方

- ① トマトは2つに切り、一口大の乱切りにする。へたの部分は捨てる。
- ② ①をボウルに入れ、なめたけで和える。
- ③ ②を器に盛り、小ねぎを散らす。

コメント

味付けされている「なめたけ」を調味料として使いました。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
25kcal	1.6g	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！

トマトを使った

「酢の物」



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

トマト	中2個	へたを取り小さめの乱切り
きゅうり	1/2本	薄い輪切りにし、塩少々をからませる
カットわかめ	大さじ1	水洗い後酢洗し、ザルに上げる
しょうが	1かけ	千切りにし、軽く塩もみ後、酢洗い

合わせ酢	・酢	大さじ1.5	・赤酒	大さじ1
	・砂糖	大さじ1/2	・しょうゆ	小さじ1

作り方

- きゅうりはしんなりしたら水気を軽く絞る。しょうがも水気を軽く絞る。
- 合わせ酢の材料をよく混ぜ合わせ、トマト、①、カットわかめを和える。

コメント

トマト、きゅうり、わかめ3品共、低エネルギーであることが魅力です。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
52kcal	1.8g	0.9g

(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！

トマトを使った

「ミネストローネ」



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

トマト	中1.5個 (160g)	湯むきして種を取り、1cm角切り		
ロースハム	2切れ (20g)	1cm幅に切る		
じゃがいも	1/2個 (50g)	皮をむき、1cm角切り		
にんじん	小1個 (50g)			
たまねぎ	1/4個 (50g)			
にんにく	1片 (15g)	みじん切り	スープコンソメ	1個
オリーブ油	小さじ1		水	2カップ
白ぶどう酒	大さじ2		こしょう、乾燥パセリ	少々

作り方

- 鍋にオリーブ油を入れ、にんにくを軽く炒め、材料を加えて炒め、白ぶどう酒で炒りつける。
- ①に水とコンソメを入れ、材料が軟らかくなるまで煮て、火を止める直前にこしょうで味を整える。
- 器に盛り、乾燥パセリを散らす。

コメント

ミネストローネはイタリアの具たくさんスープです。トマトの適度の酸味で食欲が増します。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
117kcal	2.6g	1.5g

(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