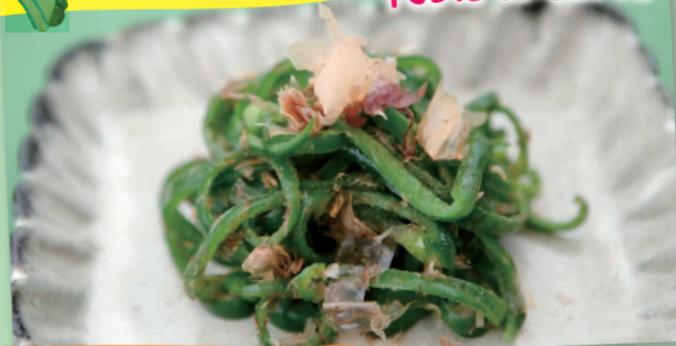


この1品で、野菜が100グラム食べられます！



ピーマンを使った

「おかなかえ」



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

ピーマン 200g 種を取り、千切り
削りかつお 1.0g

調味料
・薄口しょうゆ 小さじ2 ・みりん 小さじ1/2
・ごま油 小さじ1/2

作り方

- ①ピーマンは、レンジで約1分40秒加熱する。
※沸騰した湯にさっとくぐらせてもよい。
- ②調味料と混ぜ合わせ、最後に削りかつおをまぶす。

コメント

レンジを使うことにより、ビタミンCの損失が少なくなります。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
37kcal	2.3g	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 坊健たくん」

熊本県

この1品で、野菜が100グラム食べられます！



ピーマンを使った

「ピーナツ和え」



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

ピーマン	80g
赤パプリカ	40g
なす	80g
揚げ油	適量

乱切りにする

調味料

- ・粉ピーナツ 4g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1強

作り方

- ①材料をサラダ油で素揚げをする。
- ②キッチンペーパーでよく油切りする。
- ③調味料と混ぜ合わせる。

コメント

油で揚げることにより、うまみと彩りが引き立ちます。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
76kcal	2.2g	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 坊健たくん」

熊本県

この1品で、野菜が100グラム食べられます！



ピーマンを使った

「三色マリネ」



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

ピーマン 100g 千切り

赤パプリカ 50g 千切り

たまねぎ 50g 薄切りにし、塩もみした後水洗い

調味液

〔・酢 大さじ2 ・薄口しょうゆ 小さじ2 ・砂糖 大さじ1〕

作り方

- ①ピーマン、赤パプリカは電子レンジで1～2分加熱する。
 - ②材料を調味液に20分漬ける。
- ※玉ねぎは辛み成分があるため、塩もみにし、水洗いした後、しっかり絞る。

コメント

好みで、サーモンや生ハム等加えてもおいしくいただけます。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
83kcal	1.9g	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」

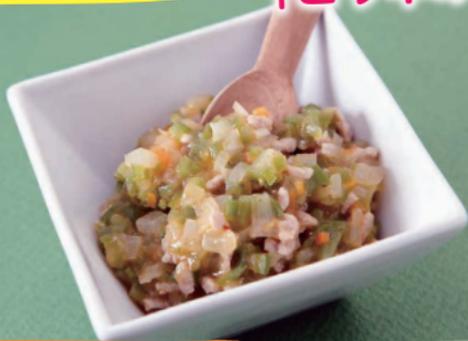
熊本県

この1品で、野菜が100グラム食べられます！



ピーマンを使った

「ピリ辛みそ」



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

豚ひき肉	40g
ピーマン	100g
たまねぎ	80g
にんじん	20g
かたくり粉	少々
ごま油	適量

みじん切り

調味料

・みそ	8g
・みりん	小さじ1/3
・砂糖	小さじ1/3
・かつおだし	少々
・キムチの素	少々

作り方

- ①材料をごま油で炒め、調味料とひたひたの水を入れて煮る。
- ②最後に水溶きかたくり粉でとろみを付ける。

コメント

豆板醤やラー油を入れて、お好みの辛さを楽しめます。
スクランブルエッグ、絹豆腐、中華めん等のトッピングにも利用できます。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
103kcal	2.4g	0.4g

(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