

この1品で、野菜が100グラム食べられます！

ブロッコリーを使った

「塩油和え」



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

ブロッコリー	200g	小房に分け、茎も食べやすい大きさに切る
オリーブ油	大さじ1	
塩	小さじ1	

### 作り方

- 1 ブロッコリーは、熱湯（塩1つまみ入れる）で1～2分茹で、ザルに上げて冷ます。
- 2 オリーブ油と塩をよく混ぜる。
- 3 冷ました①と②をよく混ぜ、味を付ける。

### コメント

ブロッコリーは水溶性成分の損失を防ぐため、短時間で茹で、ザルにとって余熱で軟らかくなるまで冷ます。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
79kcal	4.4g	2.6g

（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！



## ブロッコリーを使った 「マヨチーズ焼き」

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

ブロッコリー	140 g	小房にわけ、茎は皮をむいて薄切りにする。
ミニトマト	40 g	半分に切る。
スイートコーン	20 g	
マヨネーズ	20 g	
ピザ用チーズ	20 g	
アルミカップ		

### 作り方

- 1 ブロッコリーは茹でるかレンジで約2分加熱する。
- 2 アルミカップに材料を盛り付け、チーズとマヨネーズをかける。
- 3 オーブン180℃で3分位焼いて表面に少し焼き色を付ける。

### コメント

トースターやグリルを用いる方法もあります。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
157kcal	3.7g	0.7g

(レシピ協力 公益社団法人熊本県栄養士会)

た食べる♪ たたぶる♪ 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！

ブロッコリーを使った

## 「バター醤油ソテー」



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

ブロッコリー	140g	小房に分け、レンジで約2分
しめじ	40g	根元を切り、小房に分ける
パプリカ (赤)	20g	種を出し千切り
バター	10g	
しょうゆ	小さじ2/3	

### 作り方

- 1 フライパンにバターを入れて、しめじを炒める。
- 2 ブロッコリー、パプリカを加え炒め、最後にしょうゆを加え、味を調える。

### コメント

ブロッコリーの硬さは、レンジの時間で調整してください。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
68kcal	4.0g	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 坊健太くん」

熊本県

この1品で、野菜が100グラム食べられます！



ブロッコリーを使った  
「クリームスープ」

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

ブロッコリー	120g	小房に分け レンジで約2分間 1cm位の 角切り
にんじん	20g	
たまねぎ	40g	
生しいたけ	20g	
ベーコン	20g	

・バター	6g
・小麦粉	4g
・水	200cc
・コンソメ	1/2個 (2g)
・牛乳	100cc
・こしょう	少々
・ローリエ	1枚

作り方

- 鍋にバターを入れ、たまねぎを炒めて小麦粉をふり入れ、さらに炒める。
- ①に材料と分量の水、ローリエ、コンソメを加えて煮込む。
- 野菜に火が通ったら、牛乳、ブロッコリー、こしょうを加える。

コメント

ブロッコリーは火を止める前に加えた方が色がきれいです。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
119kcal	4.3g	1.1g

(レシピ協力 公益社団法人熊本県栄養士会)

食べる♪ 食べる♪ ベジ食べる♪  
～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