

この1品で、野菜が100グラム食べられます！

ほうれんそうを使った
「ピーナッツ和え」



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

ほうれんそう	200g
ピーナッツ	20g (20粒)
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1

作り方

- 1 ほうれんそうは色よく茹で、食べやすい長さに切って水気を絞る。
- 2 ピーナッツはすり鉢でよくすり、調味料と合わせ、ほうれんそうを和える。

コメント

甘めに味付けることで、ほうれん草の独特のえぐみも消えます。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
102kcal	3.5g	0.9g

(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！

ほうれんそうを使った

「ポン酢和え」



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

ほうれんそう	100g	2cm長さに切る
キャベツ	100g	短冊に切る
しめじ	20g	根元を落としほぐす
刻みのり	適宜	

調味料 〔・ポン酢 大さじ1.5 ・ごま油 小さじ1/2〕

作り方

- ①材料を茹でて、水気を絞る。
- ②調味料と刻みのりで和える。

コメント

一つの鍋でしめじ、キャベツ、ほうれんそうの順で時間差で茹でると簡単にできます。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
41kcal	2.9g	0.9g

(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！



ほうれんそうを使った

「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

ほうれんそう	100g	色よく茹で、3～4cmの長さに切る
トマト	100g	一口大に切る
生しいたけ	30g(2枚)	軸を落とし、細切りにする
水	300cc	コンソメ 1/2個 塩 少々
こしょう	少々	かたくり粉 大さじ1/2

作り方

- 鍋に分量の水とコンソメを入れ、煮立ったらしいたけとトマトを入れ、最後にほうれんそうを入れる。
- 塩、こしょうで味を整え、水溶きかたくり粉でとろみを付ける。

コメント

トマトが色彩を豊かにし、ほどよい酸味が加わります。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
26kcal	2.4g	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！



ほうれんそうを使った

「クリーム煮」



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

鶏むね肉	100g	一口大に切る					
ほうれんそう	120g	色よく茹で、3~4cm長さに切る					
にんじん	40g	5mm厚さの半月切り					
たまねぎ	1/4個	みじん切り					
油	小さじ1	小麦粉	大さじ2	水	100cc	牛乳	200cc
コンソメ	1/2個	塩、こしょう					

作り方

- ①たまねぎを炒め、小麦粉を入れ焦がさないように炒める。
- ②①を水でのばし、牛乳を少しずつ加え、コンソメを入れる。
- ③沸騰したら、鶏肉、にんじんを入れて煮込む。
- ④最後にほうれんそうを加え、塩、こしょうで味を整える。

コメント

鶏肉の臭みが気になる時は、みじん切りのニンニクを加えるとよいでしょう。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
239kcal	2.7g	1.1g

(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