

この1品で、野菜が100グラム食べられます！

かぼちゃを使った

「含め煮」



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

かぼちゃ 180g くし型に切り、面取りをする

さやいんげん 20g ヘタと筋を取る

だし汁 150cc

調味料
・砂糖 小さじ1.5
・しょうゆ 大さじ1

作り方

- ① かぼちゃはくし型に切り面取りをする。
- ② さやいんげんは塩茹でして、ななめに切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、調味料、かぼちゃを入れて軟らかく煮含める。
- ④ 盛り付けにさやいんげんを飾る。

コメント

かぼちゃは煮くずれしやすいので、強火では煮ないようにします。かぼちゃは皮を取り除き、適当な形に切り分け、弱火で煮含めると軟らかくなります。「舌で潰せる軟らか食」になり、介護食としてもお勧めです。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
99kcal	3.4g	1.3g

(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

この1品で、野菜が100グラム食べられます！

かぼちゃを使った

「南蛮漬け」



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

かぼちゃ 100g 種を取り、5mm程度の幅に切る

にがうり 40g 縦半分に切り分け、種を取りななめに切る

たまねぎ 30g くし型1cm程度に切る

赤ピーマン 30g 種を取り1cm幅に切る

小ねぎ 少々

揚げ油 適宜

南蛮酢

・砂糖

大さじ2

・薄口しょうゆ

小さじ2

・酢

大さじ3

・だし汁

大さじ3

・赤とうがらし 少々

作り方

- 調味料を合わせて南蛮酢を作る。
- それぞれの野菜を160℃の温度で素揚げし、南蛮酢に漬け込む。

コメント

とうがらしのアクセントでかぼちゃの甘みも強く感じ、またにがうりの苦みも和らぎ、さっぱりとして食べられます。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
163kcal	2.8g	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！

かぼちゃを使った

「パンプキンスープ」



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

かぼちゃ	110g	種を取り皮をむいて1cm角に切る
たまねぎ	60g	1cm角切り
にんじん	30g	1cm角切り
ベーコン	20g	1cm長さに切る
コンソメ	1個	
水	300cc	

作り方

- 鍋に水を入れ、材料を加えて煮る。
- 柔らかくなったらコンソメを入れる。

コメント

ローリエなどの香草を加えて煮込むと風味がよくなります。また、できあがりミキサーにかけ、シチューの素を加えるとポタージュスープになります。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
114kcal	2.9g	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！

かぼちゃを使った

「そぼろ煮」

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

かぼちゃ	120g	一口大の大きさに切る
たまねぎ	50g	みじん切り
にんじん	20g	みじん切り
干しいたけ	1g	さっと洗い、水につけて戻す (急ぐときは、ひとつまみの砂糖を入れる)
鶏ひき肉	40g	
グリーンピース	10g	
サラダ油	小さじ1/2	
だし汁	大さじ3	

調味料

- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2

作り方

- 鍋にサラダ油を入れ、ひき肉、野菜を炒めて火が通ったらかぼちゃを加える。
- スチームケース調理器に炒めた①の材料、だし汁、調味料の順に入れて、レンジで約6分間加熱する。

コメント

生の材料を全部スチームケースに入れてレンジにかけるとより簡単です。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
126kcal	3.5g	0.9g

(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