

この1品で、野菜が100グラム食べられます！

れんこんを使った

「きんぴら」



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

れんこん	200g	皮をむき、うす切り
サラダ油	小さじ1	
赤唐辛し（輪切り）	少々	
酢	小さじ2/3	
ごま油	小さじ2/3	
いりごま	小さじ1	

調味料	・水	大さじ2
	・砂糖	小さじ1
	・みりん	小さじ1
	・しょうゆ	小さじ2

作り方

- ①水にさらしてアクを取り、ザルに上げる。
- ②鍋にサラダ油を入れ、赤とうがらしとれんこん、酢を入れて炒め、透き通ってきたら調味料を加え、汁がなくなるまで炒める。
- ③火を止める前にごま油を加え、器に盛り、上からごまをかける。

コメント

シャキシャキしたきんぴらはお弁当のおかずにもよく合います。常備菜としてもお勧めです。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
127kcal	2.4g	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！

れんこんを使った

「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

れんこん 100g 皮をむき半月かいちょうの薄切りにして酢水につける

にんじん 20g いちょう切り

たまねぎ 30g 薄切り、塩もみ

きゅうり 50g 輪切り、塩もみ

調味料
・すりごま 小さじ1弱
・薄口しょうゆ 小さじ1/2
・マヨネーズ 小さじ4

作り方

- ①れんこんとにんじんを茹でてザルに上げて冷ます。
- ②たまねぎときゅうりを水で洗い絞る。
- ③調味料を混ぜ、①と②を入れ和える。

コメント

れんこんはシャキシャキ感を残すため茹ですぎないように注意します。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
116kcal	2.0g	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

この1品で、野菜が100グラム食べられます！



れんこんを使った「つくね揚げ」



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

れんこん	160g	おろし金で皮ごとおろす
スイートコーン	20g	
芽ひじき	2g	20分くらい水につけて戻す
かたくり粉	大さじ1弱	
焼きのり	2g	

揚げ油	適量
ミニトマト	2個

作り方

- ①おろしたれんこんにスイートコーン、芽ひじき、かたくり粉を入れる。
- ②①を適当な大きさにまとめ、焼きのりで包む。
- ③170℃の温度で3分ほど揚げる。
- ④ミニトマト添えて盛り付ける。

コメント

おろしてよく混ぜた方がでんぷんが出て、まとまりやすくなります。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
126kcal	2.7g	0.6g

(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！

れんこんを使った「はさみ焼き」



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

れんこん	160g	3~4mm厚さ輪切りを8枚準備し残りはおろす		
鶏ひき肉	30g		しょうが汁、塩	各少々
卵	10g		サラダ油	適宜
かたくり粉	適宜		●添え野菜	
たまねぎ	20g	みじん切り	キャベツ	60g
パン粉	大さじ1		ミニトマト	4個

調味料

- ・砂糖 小さじ1強
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・料理酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1

作り方

- ①おろしたれんこんと鶏ひき肉、たまねぎ、卵、パン粉、しょうが汁、塩を練り合わせ、4等分にする。
- ②輪切りのれんこんは水気をふき取り、かたくり粉をまぶし、①の具を2枚のれんこんではさむ。
- ③フライパンに油を入れ、れんこんを並べて、中火で両面を色が付くように焼き、火を止めてから調味料を回し入れてからませる。
- ④千切りキャベツとミニトマトを添える。

コメント

れんこんは、きれいに洗い皮つきのまま使えます。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
176kcal	2.7g	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 坊健たくん」

熊本県