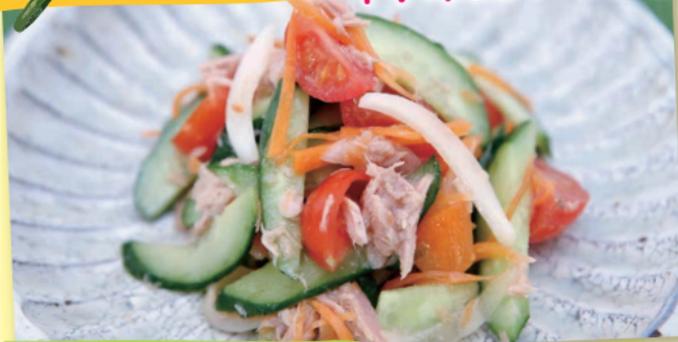


この1品で、野菜が100グラム食べられます！

きゅうりを使った「中華風サラダ」



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

きゅうり 140g 縦に半分に切り、斜め切り

ミニトマト 40g 4等分にくし切り

にんじん 20g 千切りにし、軽く塩でもむ

玉ねぎ 15g 薄切りにして水にさらし、水気を切る

調味料  
・酢 小さじ1.5  
・しょうゆ 小さじ2  
・砂糖 小さじ1/2  
・マヨネーズ 小さじ1  
・ごま油 1.2g

ツナ 25g

塩昆布 0.5g

作り方

- 1 下処理した野菜、ツナ、塩昆布、調味料を混ぜ合わせて器に盛る。

コメント

マヨネーズで合えるので、子どもにも大人気のメニューです。

| エネルギー  | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|--------|------|-------|
| 90kcal | 1.4g | 1.1g  |

(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～



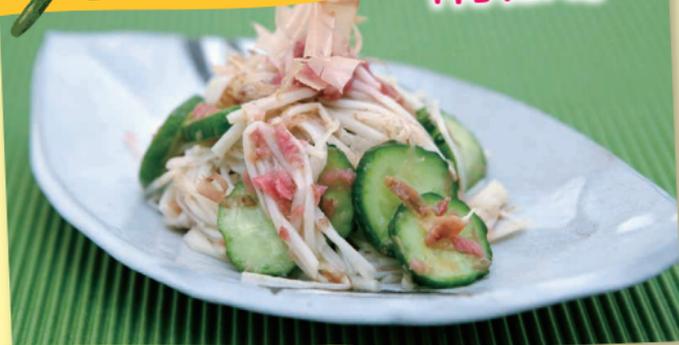
健やか生活習慣くまもと  
県民運動キャラクター  
「ASO 坊健太くん」

熊本県

この1品で、野菜が100グラム食べられます！

きゅうりを使った

「梅和え」



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

|      |        |                    |
|------|--------|--------------------|
| きゅうり | 200g   | 2~3mmの厚さに輪切り       |
| えのき  | 50g    | 石づきを切り落として、1~2分茹でる |
| かつお節 | 2g     |                    |
| 梅干し  | 1個     | 種を除き、荒く刻む          |
| しょうゆ | 小さじ1/3 |                    |

### 作り方

- ①きゅうりは塩をふって5分ほど置いた後、水気を固く絞る。
- ②茹でたえのきは冷水にさらし、半分に切る。
- ③きゅうり、えのき、かつお節、梅干し、しょうゆを混ぜ合わせ、器に盛る。

### コメント

梅干しの風味で、さっぱりと、たくさん食べられる一品です。

| エネルギー  | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|--------|------|-------|
| 27kcal | 2.3g | 1.7g  |

(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！

きゅうりを使った

## 「ヨーグルトサラダ」



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

|        |      |                       |
|--------|------|-----------------------|
| きゅうり   | 100g | 2~3mmの厚さに輪切りにし、軽く塩でもむ |
| ブロッコリー | 40g  | 一口大に切り、茹でる            |
| たまねぎ   | 20g  | 薄切りにして水にさらし、水気を絞る     |
| ミニトマト  | 4個   |                       |

調味料  
・ヨーグルト 大さじ2  
・マヨネーズ 大さじ1  
・塩・こしょう 少々

### 作り方

- 1 下処理したきゅうり、ブロッコリー、たまねぎを調味料で合える。
- 2 ①を器に盛り、ミニトマトを飾る。

### コメント

ヨーグルトのまろやかな酸味でさわやかな味に上げることができます。

| エネルギー  | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|--------|------|-------|
| 82kcal | 2.3g | 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！

きゅうりを使った

「韓国風和え物」



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

|      |      |                       |
|------|------|-----------------------|
| きゅうり | 100g | 2~3mmの厚さに輪切りにし、軽く塩でもむ |
| キャベツ | 80g  | 2~3cm幅のざく切りにし、軽く塩でもむ  |
| にんじん | 20g  | 2~3mmの厚さのいちょう切りにし、茹でる |

|     |                 |            |
|-----|-----------------|------------|
| 調味料 | ・しょうゆ 小さじ2      | ・酢 小さじ2    |
|     | ・ごま油 小さじ1       | ・ごま 小さじ1/2 |
|     | ・おろしにんにく 小さじ1/2 | ・唐辛子 お好みで  |

## 作り方

- きゅうり、キャベツはしっかりと絞り、にんじんと一緒に調味料で和える。

## コメント

唐辛子を多めにすると、さらに韓国らしい味わいになります。

| エネルギー  | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|--------|------|-------|
| 55kcal | 1.8g | 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 坊健たくん」

熊本県