

この1品で、野菜が100グラム食べられます！

にんじんを使った

「キャロットサラダ」



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

にんじん 200g ピーラーで5cm長さにもく

レモン汁 1cc

パセリ 適宜

調味料

- ・サラダ油 大さじ1
- ・塩 少々
- ・酢 大さじ1/2
- ・こしょう 少々

作り方

- ① カットしたにんじんは30秒ほど熱湯に通し、しっかりと水気を切る。
- ② ①にレモン汁をかけ、別に合わせた調味料で和え、器に盛り付け、パセリを飾る。

コメント

簡単であっさりとしたサラダです。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
100kcal	2.7g	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！

にんじんを使った

「ごまきんぴら」

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

にんじん	150g(中1本)	} 千切り
こんにゃく	20g	
さやいんげん	50g	
ごま油	大さじ1/2	
いりごま	小さじ1/2	
だし汁	大さじ3	

調味料

- ・しょうゆ 小さじ2
- ・塩 少々

作り方

- ① フライパンにごま油を入れ、中火でにんじん、こんにゃくを炒める。
- ② ①にいんげんを加え、全体に油がまわったら調味をし、手早く煮絡める。
- ③ 汁気がほぼなくなったら、ごまをふって大きく混ぜ、器に盛り付ける。

コメント

作り置きができるのでお弁当などに利用できます。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
71kcal	3.0g	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～



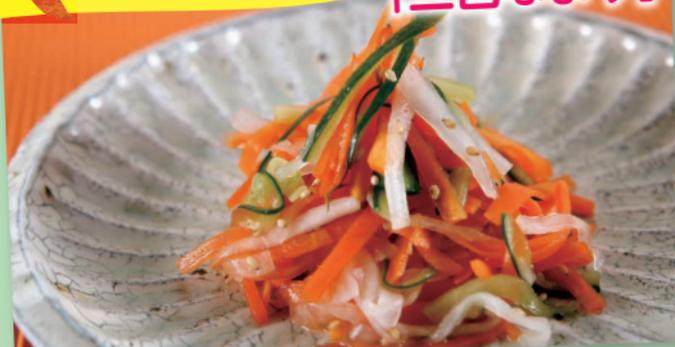
健やか生活習慣くまもと
県民運動キャラクター
「ASO 坊健太くん」

熊本県

この1品で、野菜が100グラム食べられます！

にんじんを使った

「三色なます」



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

にんじん	80g(中1/2本)
だいこん	80g
きゅうり	40g
塩	小さじ1/5
いりごま	1g

4cmの長さの千切り

調味料

・酢	小さじ2
・塩	少々
・三温糖	小さじ1

作り方

- ①野菜はボウルに入れ、塩をふり軽くもんでしんなりしたら水気を切る。
- ②すべての調味料を①に入れ、全体を混ぜ合わせる。
- ③器に盛り、ごまを振る。

コメント

酢のさっぱりした風味で彩りよく仕上がります。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
34kcal	1.9g	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～



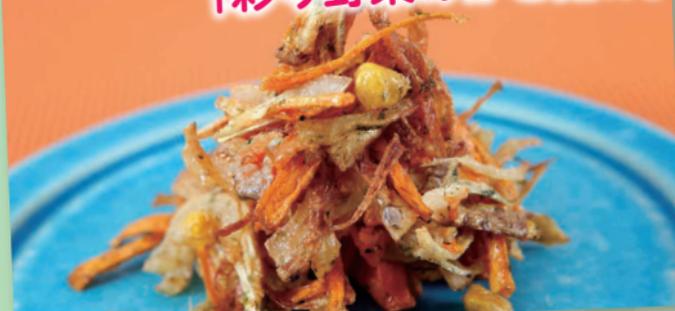
健やか生活習慣くまもと
県民運動キャラクター
「ASO 坊健たくん」

熊本県

この1品で、野菜が100グラム食べられます！

にんじんを使った

「彩り野菜のかき揚げ」



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

えび	40g	
にんじん	100g	細めの短冊切り
たまねぎ	60g	薄切り
ごぼう	30g	ささがき
スイートコーン	10g	
卵	15g	
青のり	少々	

小麦粉	大さじ3
塩	少々
サラダ油	適宜

作り方

- ①ボウルに小麦粉、卵、塩、青のりを入れ、切った材料を混ぜる。
- ②180℃に熱した油で、スプーン大の大きさを約6等分にして揚げる。
- ③器に盛りできあがり。

コメント

カラフルな野菜のパリパリ感が絶品です。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
303kcal	3.3g	0.6g

(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