

この1品で、野菜が100グラム食べられます！

オクラを使った

「タルタルソースかけ」



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

オクラ	160g	塩もみし、うぶ毛を取り水洗いする
らっきょう漬	40g	みじん切り
きゅうり	20g	みじん切りし、塩もみ（軽くひとつまみ）
マヨネーズ	30g	
らっきょう酢又は酢	20cc	

作り方

- ①オクラは細かく刻む。
- ②らっきょう、きゅうりにマヨネーズ、らっきょう酢を合わせる。
- ③皿に①を盛り、②のタルタルソースをかける。

コメント

オクラ独特の臭いが気になる方は熱湯にサラダ油を入れ30秒茹で、冷まして、細かく刻んで使います。エネルギーが気になる方はカロリーハーフのマヨネーズを使うとよいでしょう。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
156kcal	4.8g	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 坊健太くん」

熊本県

この1品で、野菜が100グラム食べられます！

オクラを使った

「酢みそ和え」

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

オクラ 100g 熱湯に油を入れ30秒茹で、1本をななめ切り

れんこん 70g 茹で半月切り

にんじん 30g 茹で半月切り

酢みそ 〔・酢 小さじ2 ・麦みそ 大さじ1.5 ・砂糖 小さじ2〕

作り方

- ①オクラ、れんこん、にんじんの水気を切っておく。
- ②酢みそを作り①の野菜を和える。

コメント

酢みそに練りからしを入れるのもよいでしょう。酢みその代わりにごま酢で和えてもおいしいです。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
81kcal	9.5g	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 坊健太くん」

熊本県

この1品で、野菜が100グラム食べられます！

オクラを使った

「わさび醤油かけ」



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

オクラ 120g 油を入れ30秒茹で細かく刻む

トマト 100g 薄い半月又は薄いくし型切り

ところてん 80g 水気を切っておく

粉かつお 適量

わさび醤油

- ・醤油 大さじ1.5
- ・だし汁 大さじ1.5
- ・練りわさび 6g

作り方

- ①皿にトマト、ところてん、オクラをのせ、わさびしょうゆをかけ、粉かつおをのせる。

コメント

花かつおをフライパンでから炒りし、手でもみ粉かつおを作ります。保存袋等に入れておくと保存ができます。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
62kcal	5.7g	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！

オクラを使った

「肉巻き」



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

オクラ 100g 熱湯に油を入れ30秒茹でる

牛もも肉 100g 軽く塩をふる

赤パプリカ 40g 粗くせん切り

生しいたけ 40g 石突きを取り、粗くせん切り

えのきだけ 30g 根元を切り落とす

サラダ油 大さじ1/2

調味料

- ・みりん 小さじ4
- ・しょうゆ 小さじ4
- ・酒 小さじ2

作り方

- ①牛肉にオクラ、パプリカ、生しいたけ、えのきだけをのせて野菜がかくれる様にななめに巻いていく。
- ②フライパンに油を入れ、肉の巻き終わりを下にして焼く。
- ③肉の色が変わったら、調味料に水を加えてころがしながら汁気がなくなるまで炊く。

コメント

洋風に変える場合

ケチャップ 大さじ3

ウスターソース 大さじ1

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
223kcal	4.1g	1.9g

(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