

みんなの

野菜

レシピ



熊本の野菜をたっぷり食べましょう!



毎日の食卓にプラス野菜1皿!

手軽に♪
おいしい♪

熊本市

レシピ

20

選

みなさんは、毎食野菜を食べていますか？
 この冊子は、市民の野菜摂取量アップのため、「健康くまもと21 推進会議
 食の安全安心・食育部会」、「子どもの食育推進ネットワーク」のメンバーの
 方々からご提供いただいた、野菜に関する様々な情報と、メンバーいち押しの
 野菜メニューを集めたものです。

熊本市は、全国有数の野菜の生産地です。その新鮮で美味しい野菜を、「食」
 からの健康づくりのために、**毎日の食卓にプラス野菜1皿!**を心がけ
 ましょう。

目次

- 1日に食べたい野菜の量と野菜のパワー…………… 2
- 食事の組み合わせと野菜の上手なとり方…………… 3～4
- 農業政策課提供 熊本市の農産物情報…………… 5～8
- レシピ

主材料

メニュー名

| | |
|--------|-------------------------|
| トマト | ・豆腐サラダ…………… 9 |
| | ・タイピー in トマト |
| | ・揚げ野菜のトマトラーメン…………… 10 |
| | ・トマトカップサラダ |
| にんじん | ・にんじんサラダ…………… 11 |
| | ・白和え |
| ほうれんそう | ・ほうれんそうのわさびのり和え…………… 12 |
| | ・ポパイサラダ |
| にがうり | ・どろりあげ…………… 13 |
| ブロッコリー | ・カラフルドレッシングのサラダ |
| キャベツ | ・甘酒コールスロー…………… 14 |
| | ・納豆あえ |
| | ・かみかみサラダ…………… 15 |
| きゅうり | ・炒めきゅうり |
| なす | ・焼きなすときゅうりのミルフィーユ… 16 |
| れんこん | ・れんこんのからしみそ和え |
| はくさい | ・はくさいと厚揚げのスープ…………… 17 |
| 金時豆 | ・金時豆のポテトサラダ |
| いも | ・さといもの変わり和え…………… 18 |
| | ・さつまいもときのこの米粉チャウダー |

レシピの 見方

- 分量はすべて皮・骨・芯など、食べない部分を除いた正味量です。
- 分量にある、カップは200ml、大さじは15ml、小さじは5mlです。

1日に食べたい野菜の量と野菜のパワー

緑黄色野菜

120g以上

+

その他の野菜

230g以上

=

350g以上



パワー1 体の調子を整える

- ・ビタミン類は、抵抗力を高めたり、肌を若くしく保つ。
- ・カルシウム、鉄などのミネラルは、骨粗しょう症や貧血を予防する。
- ・カリウムには、血圧上昇の原因となるナトリウムの排せつを促す働きがある。

パワー2 糖や脂肪の吸収をおだやかに

- ・食後の血糖値の急な上昇を抑える。
 - ・血液中のLDL(悪玉)コレステロール濃度を低下させる。
- *野菜から食べると効果的!!



野菜のパワー

パワー3 便秘予防

- ・食物繊維が水分を吸収して、便のかさを増やし、便通をスムーズにする。

パワー4 よく噛んで、肥満防止

- ・唾液の分泌がよくなり、消化を助ける。
- ・脳の満腹中枢を刺激し、食べすぎを防ぐ。

コラム
1

「緑黄色野菜」



緑黄色野菜は、緑色・黄色・赤色などの色の濃い野菜と思っていませんか？

「原則として可食部 100g 当たりカロテン (カロチン) 含量が 600 マイクログラム (μg) 以上の野菜」という基準が厚生労働省により決められています。

見分けるポイントは、切った時、中まで色が濃いなら、「緑黄色野菜」、なすのように、切った時、中が白いものは、「その他の野菜」と見分けます。

トマト・ピーマンなどは、可食部 100g 中のカロテン含有量が実際には 600 マイクログラム未満ですが、食べる回数や量が多いため、緑黄色野菜に分類されています。カロテンは脂溶性であることから、油類といっしょに摂取した方が吸収されやすいため、炒め物など調理方法を工夫しましょう。

緑黄色野菜：にんじん、トマト、ピーマン、かぼちゃ、にがうり、ほうれんそう など

その他の野菜：なす、きゅうり、キャベツ、だいこん、かぶ、もやし など

1日350g以上=1日5皿以上の野菜を、食べるには…

1回の食事に野菜が主材料の小鉢を1皿以上食べましょう。

野菜のほか、きのこ、豆、いも、海藻を使った料理も忘れずに!!



野菜をたっぷり食べる工夫!

具たくさんのでスープ、汁物、鍋物を活用!



1皿分の野菜
70g!

なかしよく
中食、外食でも、
野菜メニューを
チョイス!

冷凍野菜や、
カット野菜を
上手に利用!



常備菜、
作り置き料理を
プラスして!

電子レンジ、
ゆでる等、熱を加えて
かさを小さく!



ブロッコリー
一株は380g!

時間がない朝、
野菜がとれない時は
100%野菜ジュース!

(ただし、野菜の代わりには
なりません)



熊本市の農水産物紹介MAP

※このマップは主要な産地や特徴的な産地を中心にイメージ化したものです。

東部

畜産や米・麦・大豆のほか、すいか、ピーマン、トマト、花きなど、多様な農業が営まれています。特に、小戸島では酪農をはじめとして、肉用牛、豚の飼養が盛んです。また、供合・秋津・画図では、ほ場整備が進み、稲作を中心に麦や大豆などが栽培されています。



西部

金峰山一帯でうんしゅうみかんなどの果樹が栽培され、果樹生産の中心となっています。平野部では水田の裏作としてキャベツやたまねぎなどが大規模に栽培され、高砂地区では「早出しれんこん」がハウスで生産されています。



南部

なすをはじめ、トマトやメロンなどの施設園芸が盛んです。特に、飽田・天明は全国屈指のなすの産地です。富合・城南では、ほ場整備の進んだ広大な水田を活かして、米・麦・大豆などの土地利用型作物が生産されています。



北部

全国有数のすいかの生産地です。各地の特性を生かしながら、すいか、メロン、なす、ハウスみかん、花きなどの施設園芸に加え、うんしゅうみかんなどの果樹や米の生産、養豚などの畜産も盛んで、多様な農業が展開されています。



有明海

熊本市の海岸線の長さは約22km、海域は沖合約10kmに及びます。干満差の大きい有明海特有の広大な干潟漁場、沖合漁場では、ノリ養殖が盛んに営まれ、アサリ、ハマグリ、クルマエビなどが漁獲されています。







熊本市の主な農作物



なす

全国市町村で第1位の作付面積を誇り、特に飽田・天明・植木などで盛んに生産され、全国各地に周年出荷されています。飽田・天明では、秋から翌年の春にかけて出荷される「冬春なす」という作型が盛んで、ツヤのある黒紫色が美しい「筑陽」が主力品種です。植木では、実の長さが60cm以上にもなる「大長なす」が出荷されています。



トマト

トマトには、赤色を作る「リコピン」をはじめ、豊富な栄養素が含まれています。熊本市ではビニールハウスで栽培され、真夏の一時を除いてほぼ一年中出荷されています。



ピーマン

握りこぶしくらいまで大きく成長する「エースピーマン」をはじめ、数種類が生産・出荷されています。



れんこん

熊本市では露地栽培による年間を通じた出荷のほか、ハウス栽培も行われており、5月中旬から6月をピークに早出しのれんこんが出荷されています。



キャベツ、ほうれんそう

熊本市で生産されるキャベツは、巻きが緩やかな「春（春系）キャベツ」と、球がしっかり締まった「冬（寒玉系）キャベツ」に分けられます。ビタミン類が豊富に含まれているほうれんそうも生産されています。




















キャベツ



ほうれんそう

熊本市の主な農作物の収穫・出荷時期

| 品名 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|--|----|----|----------|---------------------------|------------|-------------|---------------|----|----------|----------|-------------------------------|-----|
|  米 | | | | | | | | | | 市内全域 | ヒノヒカリ 森のくまさん ヒヨクモチ(もち米) | |
|  麦 | | | | | | 城南・富合・秋津・供合 | | | | | | |
|  大豆 | | | | | | | | | 城南・秋津・供合 | | フクユタカ すずおとめ | |
|  すいか | | | 大玉(促成栽培) | 小玉 | | | 植木・北部・小山戸島・秋津 | | | 大玉(抑制栽培) | | |
|  メロン | | | | アールスメロン | アンデス・クインシー | | | | | | | |
|  きゅうり | | | | | | 植木・北部・富合・城南 | | | | | | |
|  なす | | | | 筑陽なす | | 飽田・天明・植木・松尾 | | | | | | |
| | | | | 大長なす | | 植木 | | | | | | |
|  トマト | | | | 麗容・桃太郎系統 | | 天明・中島・城山 | | | | | | |
| | | | | ミニトマト | | 天明・中島・秋津 | | | | | | |
|  ピーマン | | | | | | | 供合・小山戸島・長瀬・植木 | | | | | |
|  れんこん | | | 沖新・天明・城南 | | | ハウス栽培 | | | | 露地栽培 | | |
|  キャベツ | | | | | | 城山 | | | | | | |
|  ほうれんそう | | | | | | 城山・飽田 | | | | | | |
|  ねぎ | | | | | | 城山・飽田 | | | | | | |
|  たまねぎ | | | | | | 小島 | | | | | | |
|  イチゴ | | | | | | | 河内・富合・城南 | | | | | |
|  みかん | | | | うんしゅうみかん 不知火・肥の豊(デコボン) | 金峰山麓 | | 金峰山麓 | | | | うんしゅうみかん | |
| | | | | | | | ハウスみかん | | | | | |
|  なし | | | | | | | | | | | 芳野・城南 | |



トマト

和風のたれで食べます。さっぱりとしていて食欲がない時にぴったりです。

豆腐サラダ



| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 84kcal |
| 食塩相当量 | 1.3g |
| 野菜量 | 50g |



◆材料（2人分）

| | | | |
|-----------|------|----------|--------|
| 絹ごし豆腐 | 100g | ●たれ | |
| もやし | 20g | だし汁 | 60ml |
| トマト | 40g | うすくちしょうゆ | 小さじ2強 |
| サラダほうれんそう | 30g | こいくちしょうゆ | 小さじ1/2 |
| にんじん | 6g | 砂糖 | 大さじ1 |
| ピーマン | 4g | 酢 | 大さじ2強 |
| 針のり | 2g | ごま油 | 小さじ1弱 |

◆作り方

- ①絹ごし豆腐は、6枚にカットし、水気をきっておく。
- ②もやしは軽くゆでる。
- ③トマトはくし型、サラダほうれんそうは3cm位に切る。にんじん、ピーマンはせん切りにする。
- ④ボウルにたれの材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤器にもやしを敷き、上にサラダほうれんそうをのせ、豆腐とトマトを交互に置き、たれをかけてにんじんとピーマン、針のりを飾る。

（熊本県栄養士会提供）

熊本の郷土料理に熊本市でとれるトマトを入れてアレンジしました。

タイプー in トマト



| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 296kcal |
| 食塩相当量 | 1.7g |
| 野菜量 | 198g |



◆材料（2人分）

| | | | |
|---------|------|----------|-------|
| はるさめ | 60g | ピーマン | 30g |
| 鶏卵 | 1個 | きくらげ | 5g |
| 豚肉（薄切り） | 60g | 鳥がらスープ | 3カップ |
| むきえび | 50g | 酒 | 小さじ1強 |
| トマト | 200g | うすくちしょうゆ | 小さじ2強 |
| キャベツ | 100g | みりん | 小さじ1 |
| にんじん | 30g | 塩 | 適宜 |
| しいたけ | 30g | こしょう | 適宜 |

◆作り方

- ①トマトは湯むきし、一口大に切る。その他の野菜は、せん切りにする。きくらげは、水で戻してせん切りにする。
- ②鶏卵はゆでる。はるさめはゆでて、冷水にとり、ざるにあげる。
- ③鍋に油をしき、豚肉に酒をふって炒める。色がかわったら、にんじん、しいたけ、トマトを加えて炒め、スープと調味料を加える。
- ④にんじんが煮えたら、えび、キャベツ、ピーマン、きくらげを加える。ひと煮立ちしたら②のはるさめを加えて煮込む。
- ⑤塩、こしょうで味を調える。器に盛り、半分に切ったゆで卵をのせてできあがり。

（尚綱大学・尚綱大学短期大学部提供）

スープはトマトの酸味が効いて、さっぱりとした味わいです。

揚げ野菜のトマトラーメン



| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 590kcal |
| 食塩相当量 | 1.8g |
| 野菜量 | 275g |



◆ 材料 (2人分)

| | | | |
|--------|-----------|----------|---------|
| ラーメン麺 | 2玉 | 白ワイン | 大さじ 1 弱 |
| ミニトマト | 4 個 | コンソメ | 小さじ 2/3 |
| なす | 40g | 鳥がらスープの素 | 小さじ 2/3 |
| かぼちゃ | 40g | 水 | 250ml |
| オクラ | 30g | 塩 | ひとつまみ |
| 揚げ油 | 適量 | 粗びきこしょう | 適宜 |
| トマトの水煮 | 400g | 粉チーズ | 小さじ 1 |
| オリーブ油 | 大さじ 2・1/2 | | |

◆ 作り方

- ①なすは縦に割り、3cmの長さになり、斜めに切り込みを入れて水にさらす。
- ②かぼちゃは薄くスライスし、オクラはへたをとる。
- ③なすとかぼちゃとオクラを素揚げ (160℃) する。
- ④ミニトマトは、半分に切る。
- ⑤鍋に、オリーブ油、トマトの水煮、白ワイン、コンソメ、鳥がらスープの素、水を加え、煮立ったら、塩、こしょうを入れて味を調える。
- ⑥ゆであがった麺の上に、⑤の揚げ野菜、ミニトマトをのせ、⑤のスープを加える。仕上げに、粉チーズをふる。
(尚綱大学・尚綱大学短期大学部提供)



※塩ひとつまみ※

このレシピの「塩ひとつまみ」は0.3g～0.4g
ちなみに、塩小さじ 1/2 杯 (2.5ml) が 3g です



簡単レシピ! 色鮮やかで、セロリのさわやかな風味と野菜、卵の甘さが楽しめる味付けです。

トマトカップサラダ



| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 114kcal |
| 食塩相当量 | 0.4g |
| 野菜量 | 113g |



◆ 材料 (2人分)

| | | |
|----------------|--------|-----|
| トマト (小1個80g程度) | 塩・こしょう | 少々 |
| グリーンアスパラガス | マヨネーズ | 20g |
| セロリ | サラダ菜 | 20g |
| 鶏卵 | | |

◆ 作り方

- ①トマトはへた側を1cm程切り、中身をくり抜き、切り口を下にしてふせておく。反対側を少し切る。中身は果肉のみ1cm角に切る。
- ②アスパラガスははかまをとり、1cmに切りゆでる。
- ③セロリはすじをとり、1cm長さに切る。
- ④卵は塩、こしょうをし、いり卵をつくる。
- ⑤①の果肉と②、③、④をマヨネーズで和え、サラダ菜を敷いたトマトカップに盛る。



(熊本県立大学提供)



にんじん

にんじんはシャキシャキ感を残すようにゆでます。食べる直前に和えましょう。

にんじんサラダ



| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 59kcal |
| 食塩相当量 | 0.5g |
| 野菜量 | 71g |



◆材料 (2人分)

| | | | |
|------------|---------|----------|-----------|
| ツナ | 25g | 油 | 小さじ 1/2 |
| にんじん | 小 1/2 本 | うすくちしょうゆ | 小さじ 1/2 |
| きゅうり | 1/6 本 | 酢 | 小さじ 1 |
| たまねぎ | 1/16 個 | 白ワイン | 小さじ 1/2 強 |
| ホールコーン (缶) | 25g | 塩・こしょう | 少々 |

◆作り方

- ①にんじん、きゅうりはそれぞれせん切り、たまねぎはみじん切りにする。
- ②①をゆで、水にさらし、水分を十分にきる。
- ③②とツナ、コーン缶、調味料を混ぜ合わせる。

(健康教育課提供)



野菜(えだまめ→ほうれんそう)や味付けの応用が簡単で、栄養豊かなおかずです。

白和え



| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 121kcal |
| 食塩相当量 | 1.4g |
| 野菜量 | 62g |



◆材料 (2人分)

| | | | | |
|---------|-------------|------|---------|------|
| にんじん | 50g | あえ衣 | 木綿豆腐 | 90g |
| こんにやく | 30g | | 白ごま(いり) | 6g |
| えだまめ | 20g | | 塩 | 1.2g |
| しいたけ(乾) | 6g | | 砂糖 | 11g |
| A | 混合だし(鰹節・昆布) | 50g | みりん | 5g |
| | うすくちしょうゆ | 9g | | |
| | 砂糖 | 4.5g | | |

◆作り方

- ①にんじんは皮をむきせん切りし、ゆでる。
- ②こんにやくもせん切りし、ゆでる。
- ③えだまめは塩ゆでて実を出す。
- ④しいたけはよくもどして薄切りにする。
- ⑤②と④は A で煮て、絞る。
- ⑥すり鉢で白ごまをする。
- ⑦豆腐は熱湯に入れくずし、ざるにあげて軽く絞る。
- ⑧⑦を⑥のすり鉢にいれてよくすり混ぜる。
- ⑨調味料を加えてよくすり混ぜた後、味を調える。
- ⑩⑨に材料を全て入れ、混ぜて小鉢に盛る。

(熊本県立大学提供)



ほうれんそう

わさびとりの風味豊かな組合せです。風味を効かせて減塩効果も期待できます。

ほうれんそうのわさびのり和え



| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 31kcal |
| 食塩相当量 | 0.5g |
| 野菜量 | 80g |



◆ 材料 (2人分)

ほうれんそう…… 120g
 えのきたけ…… 40g
 わさび(練り) …… 適宜
 のり…… 1g
 かつお削り節…… 1g

A [みりん…… 小さじ1
 うすくちしょうゆ… 小さじ1

◆ 作り方

- ①ほうれんそうはゆでて水にとり、水気をしぼって3cm程度の長さに切る。
- ②えのきたけは石づきを取り除き、半分の長さに切ってさっとゆで、水気をきる。
- ③わさびをAで溶き、①、②と細く切ったのり、削り節で和える。

(熊本市食生活改善推進員協議会提供)

コラム 2 「熊本の海苔」



干満差の大きい有明海特有の広大な干潟漁場、沖合漁場において、海苔養殖業が営まれています。養殖場は有明海の沖合約10kmにまで広がり、10月から翌年の3月まで、黒くて柔らかい、香のよい上質な海苔が生産されています。

降り注ぐ「太陽」、清らかな「水」、肥沃な「干潟地」、作り手の「思い」が、旨くて栄養満点のくまもとの海苔を作ります！(熊本県漁業組合連合会提供)

ほうれんそうが苦手な子どもも、りんご、レーズン、マヨネーズ入りで食べやすい一品です。

ポパイサラダ



| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 152kcal |
| 食塩相当量 | 0.6g |
| 野菜量 | 75g |



◆ 材料 (2人分)

ほうれんそう…… 100g
 りんご…… 50g
 にんじん…… 30g
 ホールコーン(缶) …… 20g
 ロースハム…… 24g

レーズン…… 5g
 [マヨネーズ… 大さじ2
 塩…… 適宜
 こしょう…… 適宜

◆ 作り方

- ①ほうれんそうはゆでて水にとり、水気を絞って2cm程度の長さに切る。
- ②りんごは8等分にして、薄くスライスする。
- ③にんじんは薄いいちょう切りにしゆでる。
- ④コーンは水気をきる。
- ⑤ロースハムは1cm角に切る。
- ⑥ポウルに①～⑤を入れ、調味料で和える。

(熊本市保育園連盟提供)



にがうり



ブロッコリー

夏野菜を使った熊本の郷土料理です。野菜の歯ざわりを残して、小麦粉を焦がさないように仕上げます。

どろりあげ



| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 91kcal |
| 食塩相当量 | 0.8g |
| 野菜量 | 85g |



◆材料 (2人分)

| | | | |
|------|-----|------|-----------|
| にがうり | 70g | 油 | 小さじ 1 |
| かぼちゃ | 50g | だし汁 | 80ml |
| たまねぎ | 30g | みそ | 小さじ 1・1/2 |
| なす | 20g | しょうゆ | 小さじ 1/3 |
| ちりめん | 5g | 小麦粉 | 大さじ 1・1/3 |

◆作り方

- ①にがうり、たまねぎは薄切り、かぼちゃ、なすは半月切りにし、なすはあく抜きをする。
- ②フライパンに油を熱し、野菜を炒める。
- ③しんなりしたら、だし汁をひたひたに入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④③に調味料を加え、さらにちりめんを加える。
- ⑤小麦粉を水で溶いて加え混ぜる。小麦粉に火が通ったらできあがり。

(熊本市農業協同組合提供)



「熊本の赤」を使った、見た目も楽しくなるドレッシングです。魚や肉料理等のソースとしても使えます。

カラフルドレッシングのサラダ



| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 75kcal |
| 食塩相当量 | 0.7g |
| 野菜量 | 85g |



◆材料 (2人分)

| | | | |
|-----------|-------|----------|---------|
| ブロッコリー | 60g | オリーブ油 | 小さじ 2 |
| かぶ (だいこん) | 60g | レモン汁 | 大さじ 1/2 |
| だし汁 | 適宜 | りんご酢 | 小さじ 1 |
| にんじん | 40g | トマトケチャップ | 小さじ 1 |
| たまねぎ | 10g | 砂糖 | 小さじ 1/6 |
| コンソメ | 小さじ 1 | こしょう | 適宜 |
| 湯 | 大さじ 1 | | |

◆作り方

- ①ブロッコリーは、小房に分けゆでる。
- ②かぶは、2cm角に切り、鍋にひたひたのだし汁で煮る。
- ③にんじん、たまねぎはすりおろし、軽く水気をきる。
- ④コンソメは湯で溶かす。
- ⑤Aに③、④を加えて混ぜる。
- ⑥①②を器に盛り、⑤をかける。

(熊本県栄養士会提供)



キャベツ

子どもからお年寄りまで広く好まれます。甘酒の甘味で、まろやかで食べやすいサラダです。

甘酒コールスロー



| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 74kcal |
| 食塩相当量 | 0.7g |
| 野菜量 | 75g |



◆ 材料 (2人分)

キャベツ…………… 120g
 ホールコーン (缶) …… 30g
 スライスハム…………… 2枚

●甘酒ドレッシング
 甘酒…………… 大さじ 1/2 強
 らっきょう酢… 小さじ 1
 米ぬか油(油)… 小さじ 1 弱
 塩…………… ひとつまみ
 こしょう…………… 適宜

◆ 作り方

- ①キャベツはためのせん切り、ハムは細切りにする。
- ②コーンは水気をきる。
- ③甘酒ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ボウルに①、②とドレッシングを混ぜ合わせる。
- ⑤ 10分ほどおいて、ドレッシングがよくなじんだらできあがり。

(熊本市農業協同組合提供)

たくさん野菜が入ります。保育園給食の一押しメニューです。

納豆あえ



| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 78kcal |
| 食塩相当量 | 0.4g |
| 野菜量 | 60g |



◆ 材料 (2人分)

納豆…………… 60g
 キャベツ…………… 80g
 にんじん…………… 25g
 いら…………… 15g
 しょうゆ…………… 小さじ 1



◆ 作り方

- ①キャベツ、いらは、2cm位に切り、ゆでて冷まし、水気をしぼる。
- ②にんじんはせん切りにしてゆでて冷まし、水気をきる。
- ③①、②をしょうゆで和え、納豆を入れ、よく混ぜ合わせ、味を調える

(保育幼稚園課提供)

コラム 3



「キャベツ」

ビタミンCやビタミンK、葉酸などを多く含みます。葉と葉の間にすき間がなく、巻きがしっかりとしているもののおいしいと言われています。軽く押しつけて巻き具合を確認しましょう。カットしてあるものはカット面を見て、芯が上まで伸びていないものを選びましょう。





キャベツ



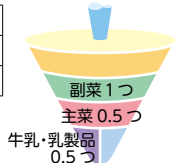
きゅうり

カルシウムたっぷりの材料を使った、よくかむことを意識したサラダです。

かみかみサラダ



| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 85kcal |
| 食塩相当量 | 0.9g |
| 野菜量 | 85g |



◆材料 (2人分)

しらす干し…大さじ1・1/2
 チーズ…10g
 カシューナッツ…5g
 キャベツ…大1・1/2枚
 きゅうり…1/4本
 にんじん…1/8本

●ドレッシング

油…小さじ1弱
 酢…大さじ1/2
 うすちししょうゆ…小さじ1/2
 白ワイン…小さじ1/2
 塩・こしょう…少々
 砂糖…少々

◆作り方

- ①しらす干しは、油少々(分量外)でさっと炒めて冷ます。
- ②チーズは小さめの角切り、カシューナッツは粗みじん切りにする。
- ③きゅうりは半月切りにし、塩もみ(分量外)をする。
- ④キャベツは5mm幅の短冊切り、にんじんはせん切りにする。
- ⑤④をゆで、水にさらし、水分を十分にきる。
- ⑥①、②、③、⑤をドレッシングで和える。

(健康教育課提供)

簡単に作れて、子どもたちにも大人気! ごま油の風味でパクパクいけます。

炒めきゅうり



| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 30kcal |
| 食塩相当量 | 0.3g |
| 野菜量 | 75g |



◆材料 (2人分)

きゅうり…150g
 しょうが…適宜
 にんにく…適宜
 ごま油…小さじ1弱
 [砂糖…小さじ1/2
 しょうゆ…小さじ1弱]



◆作り方

- ①きゅうりは厚めの半月切りにする。
- ②しょうが、にんにくはすりおろすか、みじん切りにする。
- ③ごま油で、しょうが、にんにくをよく炒める。
- ④強火にしてきゅうりを加え、一気に加熱し調味する。

(保育幼稚園課提供)

コラム

4



「乾燥野菜」

(株)熊本地方卸売市場からの情報提供です! 熊本地方卸売市場内の青果会社では、野菜の成分を残したまま、野菜の摂取量を増やすために、保存性が良く、取り扱いが簡便な、「乾燥野菜」の普及を行っています。乾燥野菜の消費拡大を通して、野菜の摂取量の拡大につながれば…ということです。

チェックしてみてください! <http://hoshiko.co.jp/cooking>



なす



れんこん

焼きなすときゅうりを交互に重ねたミルフィーユ。熊本市産なすをたっぷり食べましょう。

焼きなすときゅうりのミルフィーユ



| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 58kcal |
| 食塩相当量 | 0.6g |
| 野菜量 | 90g |



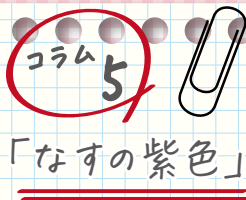
◆ 材料 (2人分)

なす…………… 120g 白ごま…………… 大さじ1弱
 きゅうり…………… 60g しょうゆ…………… 小さじ1
 塩…………… 0.6g A [みりん…………… 小さじ2
 水…………… 少々 [レモン汁…………… 小さじ2弱
 レモンの皮…………… 少々

◆ 作り方

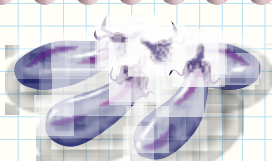
- ①なすは、ヘタの周りに浅く切り込みを入れる。250℃に予熱したオーブンで25～30分間焼き、熱いうちに皮をむき、ヘタを取る。
- ②きゅうりは縦半分になり、3mm幅の斜め薄切りにする。ボウルに入れ、塩と水を加え軽くもみ、しんなりしたら水で洗って軽くしぼり水気をきる。
- ③①の粗熱がとれたら、縦に切れ目を入れて開き、3～4cm長さの短冊切りにする。
- ④レモンを絞り、皮は薄く削ぎ、細切りにする。
- ⑤白ごまを炒り、すり鉢でよくすりAを加え混ぜ合わせる。
- ⑥器に①と②を交互に重ね、⑤を回しかけ、④のレモンの皮を天盛りにする。

(区役所保健子ども課提供)



「なすの紫色」

「ナスニン」と呼ばれる、アントシアニン系の色素です。ポリフェノール的一种で、抗酸化作用があり、がんや生活習慣病の原因となる活性酸素を抑える作用があります。



熊本の郷土料理は、「辛子れんこん」。辛子とれんこんの組み合わせを和えもので、お楽しみください。

れんこんのからしみそ和え



| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 61kcal |
| 食塩相当量 | 0.8g |
| 野菜量 | 50g |



◆ 材料 (2人分)

れんこん…………… 100g
 酢…………… 適宜
 A [みそ…………… 14g
 [みりん (赤酒) …… 10g
 [練りからし…………… 少々

◆ 作り方

- ①れんこんは5mm厚さの薄切りにし、酢少々を加えた熱湯でゆでる。
(大きい場合は、半月切りやいちょう切りにする)
- ②Aをよく混ぜ合わせ、①を和える。

(区役所保健子ども課提供)





はくさい

金時豆

ベーコンの味が野菜にしみて、寒い冬を乗り切るおいしい野菜料理です。たっぷり野菜がとれます。

はくさいと厚揚げのスープ



◆ 材料 (2人分)

| | | | |
|-----------|-------|-----------|---------|
| 厚揚げ…………… | 90g | 長ねぎ…………… | 30g |
| ベーコン…………… | 34g | 水…………… | 400ml |
| はくさい…………… | 80g | みりん…………… | 小さじ 2/3 |
| 油…………… | 小さじ 1 | しょうゆ…………… | 小さじ 2/3 |
| みずな…………… | 40g | 塩…………… | ひとつまみ |

◆ 作り方

- ①厚揚げは油ぬきをし、約3×4cm、厚さ5mmに切る。
- ②ベーコンは1cm幅、野菜は約4cm長さのせん切りにする。
- ③厚揚げ、ベーコン、はくさいを軽く油でいためる。
- ④水を加えて加熱し、調味料を入れて味を調える。
- ⑤最後に、みずな、長ねぎを入れてできあがり。

(熊本市私立幼稚園・認定こども園協会提供)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 176kcal |
| 食塩相当量 | 0.8g |
| 野菜量 | 75g |



2人分150gの野菜です!

金時豆がアクセントになり、ブロッコリー・アスパラガスのおいしさがしみたポテトサラダです。

金時豆のポテトサラダ



◆ 材料 (2人分)

| | | | |
|-------------|-----|------------|-------|
| ブロッコリー…………… | 50g | マヨネーズ…………… | 14g |
| アスパラガス…………… | 30g | 牛乳…………… | 6g |
| 〔じゃがいも…………… | 70g | レモン汁…………… | 4g |
| 〔マーガリン…………… | 2g | 塩…………… | ひとつまみ |
| 金時豆の水煮…………… | 40g | こしょう…………… | 適宜 |

◆ 作り方

- ①ブロッコリー、アスパラガスは一口大に切り、ゆでて冷ます。
- ②じゃがいもは皮をむいてゆで、火が通ったら水気をとばし、マーガリンを入れてつぶす。
- ③水をきった金時豆と野菜、②を合わせ、調味料で味を調える。

※好みでトマト、レタスを添えても美味しい。

(熊本市私立幼稚園・認定こども園協会提供)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 126kcal |
| 食塩相当量 | 0.4g |
| 野菜量 | 95g |





つぶしたさといもを衣にした、和えものです。中に入る野菜は、アレンジ自由です。

さといもの変わりあえ



◆ 材料 (2人分)

| | | | | | |
|------------|------|-----------|-----|----------|----|
| さといも…………… | 100g | いりごま…………… | 6g | | |
| こまつな…………… | 100g | 〔みそ…………… | 16g | | |
| にんじん…………… | 40g | | | みりん…………… | 6g |
| こんにゃく…………… | 40g | | | | |

◆ 作り方

- ①さといもは皮をむき、軟らかくゆで、熱いうちにつぶす。
- ②こまつなはゆでて、水気をしぼり、4cm長さに切る。
- ③にんじんは4cm長さの短冊に切りゆでる。
- ④こんにゃくはゆでて短冊に切る。
- ⑤ごまを炒り、すり鉢でよくすり、調味料を加え混ぜる。
- ⑥①と⑤をよく混ぜ合わせる。
- ⑦②、③、④を⑥で和える。

(熊本市食生活改善推進員協議会提供)

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 85kcal |
| 食塩相当量 | 0.9g |
| 野菜量 | 140g |



米粉を使うことでダマになりにくく、食物繊維もたっぷりといれるレシピです。

さつまいもときのこの米粉チャウダー



◆ 材料 (2人分)

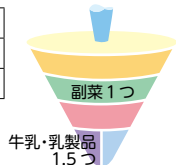
| | | | | | |
|-------------|------|-----------|-------|-----------|----|
| さつまいも…………… | 80g | 水…………… | 80ml | | |
| たまねぎ…………… | 40g | 牛乳(豆乳) …… | 240ml | | |
| しめじ…………… | 20g | 米粉…………… | 大さじ1弱 | | |
| ベーコン…………… | 16g | 〔塩…………… | 0.2g | | |
| オリーブ油…………… | 大さじ1 | | | こしょう…………… | 適宜 |
| 顆粒コンソメ…………… | 1.5g | | | パセリ…………… | 適宜 |

◆ 作り方

- ①さつまいもは1cm角に切り、水にさらす。
- ②たまねぎは1cm角、しめじは1cm長さ、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③鍋にオリーブ油を入れ、ベーコン、たまねぎを入れて炒める。たまねぎが透き通ってきたら、しめじを加え炒める。
- ④③にさつまいもを加えてざっと炒め、コンソメと水を加えて、さつまいもがやわらかくなるまで蓋をして、弱火で10分程度煮る。
- ⑤米粉は牛乳に加えてよく溶き、④に加える。
- ⑥⑤が煮立ってとろみが出るまで加熱し、塩、こしょうで調味する。
- ⑦器に盛りつけ、みじん切りにしたパセリを散らす。

(熊本市保育園連盟提供)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 216kcal |
| 食塩相当量 | 0.7g |
| 野菜量 | 70g |





このレシピは、熊本県立大学、尚綱大学・尚綱大学短期大学部、熊本県栄養士会、熊本市保育園連盟、熊本市私立幼稚園・認定こども園協会、熊本市食生活改善推進員協議会、(株)熊本地方卸売市場、熊本市農業協同組合、熊本県漁業協同組合連合会の御協力で作成しました。

お問い合わせ先

| | | | |
|--------------|------------|---------------|----------------|
| 熊本市健康づくり推進課 | 〒 862-0971 | 中央区大江5丁目 1-1 | ☎ 096-361-2145 |
| 中央区役所 保健子ども課 | 〒 860-8618 | 中央区手取本町 1-1 | ☎ 096-328-2419 |
| 東区役所 保健子ども課 | 〒 862-8555 | 東区東本町 16-30 | ☎ 096-367-9134 |
| 西区役所 保健子ども課 | 〒 861-5292 | 西区小島2丁目 7-1 | ☎ 096-329-1147 |
| 南区役所 保健子ども課 | 〒 861-4189 | 南区富合町清藤 405-3 | ☎ 096-357-4138 |
| 北区役所 保健子ども課 | 〒 861-0195 | 北区植木町岩野 238-1 | ☎ 096-272-1128 |

「**熊本市食育のひろば**」とインターネット検索！
様々な食育の情報と、ヘルシーレシピを掲載しています。

