



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 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。

（尚絅大学・尚絅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



◆ 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の長さに切り、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、③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)

エネルギー	590kcal
食塩相当量	1.8g
野菜量	275g



※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



◆ 材料 (2人分)

トマト (小1個80g程度)	塩・こしょう……………	少々	
……………	2 個	マヨネーズ……………	20g
グリーンアスパラガス …	30g	サラダ菜……………	20g
セロリ……………	15g		
鶏卵……………	1/2 個		

◆ 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。



エネルギー	114kcal
食塩相当量	0.4g
野菜量	113g



(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
みりん	5g			
A 混合だし（鰹節・昆布）	50g			
うすちしょうゆ	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えだまめは塩ゆでして実を出す。
- 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



◆ 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
うすくししょうゆ… 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)

エネルギー	31kcal
食塩相当量	0.5g
野菜量	80g



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



◆ 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ボウルに①～⑤を入れ、調味料で和える。

(熊本市保育園連盟提供)

エネルギー	152kcal
食塩相当量	0.6g
野菜量	75g





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 強
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
にら…………… 15g
しょうゆ…………… 小さじ 1



◆ 作り方

- ① キャベツ、にらは、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。
- ③ ①、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



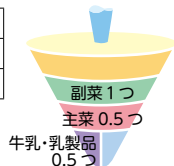
きゅうり

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



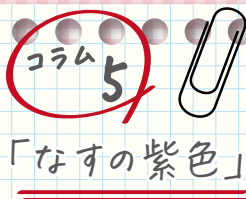
◆ 材料 (2人分)

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℃に余熱したオーブンで 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 ～ 4 cm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)



「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、半月切りやいちよう切りにする)
- 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。
- ⑥ ①と⑤をよく混ぜ合わせる。

- ⑦ ②、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。
- ④ ③にさつまいもを加えてさっと炒め、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。
- ⑥ ⑤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

