八千代でとれた野菜を食べよう! えのきたけと小松菜の炒め煮



1人分 エネルギー55 kcal, 食塩相当量 0.4g, 野菜 180g

材料(2人分)

えのきたけ・・・60g しょうゆ・・・小さじ1強

小松菜•••300g

みりん・・・小さじ1

ごま油・・・小さじ1

- えのきたけは石づきを切り落としほぐす。 小松菜は3cmくらい の長さに切る。
- フライパンにごま油を熱し①のえのきたけと小松菜を炒める。 2
- えのきたけがしんなりしてきたら、調味料を加え水分がなくなるまで煮る。

しょうゆの代わりにみそ大さじ 1/2 を入れて、みそ味にしてもおいしいです。

八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成:八千代市健康づくり課



混ぜて食べましょう。

これは、1回の食事で食べる 生野菜の目安量(約120g)で

す。緑黄色野菜や根菜類等を

1日に必要な 野菜は **350**gです



118

八千代でとれた野菜を食べよう! えのきたけとにんじんの中華和え



1人分 エネルギー71kcal、食塩相当量 1.4g、野菜・きのこ類 75g

材料(2人分)

えのきたけ・・・100g(小1/2株) にんじん・・・50g(中1/3本)

しょうゆ・・・大さじ1 酢・・・大さじ1

砂糖・・・・大さじ1 ごま油・・・・小さじ1

白いりごま・・・ひとつまみ

作り方

- えのきたけは石づきを落とし、半分に切ってほぐす。 にんじんは皮をむき、干切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、えのきたけ、にんじんをそれぞれ茹でる。 茹で上がったら水分を絞りあら熱を取る。
- ③ ☆を混ぜ合わせ、茹でたえのきたけ、にんじんと和え、 白いりごまをふる。

わかめ、きゅうり、もやしを加えても美味しいですよ。 ☆にラー油を加えると、ピリ辛な大人の味に!

これは、1回の食事で食べる 生野菜の目安量(約120g)で

す。緑黄色野菜や根菜類等を 混ぜて食べましょう。



1日に必要な 野菜は **350gです**

八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成:八千代市健康づくり課

ハ千代でとれた野菜を食べよう! えのきたけと長芋の明太子あえ



1人分 エネルギー91 kcal, 食塩相当量 0.5 g, 野菜(芋含む) 125g

材料(2人分)

えのきたけ・・・100g

明太子••20g

長いも・・・150g

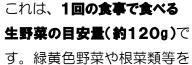
作り方

- ① えのきたけは石づきを切り落とし長さを半分に切り、ほぐす。 さっとゆで冷ましておく。長いもは拍子切りにする。
- ② 明太子は薄皮から取り出す。
- ③ 長いも、えのきたけ、②を和える。

茹でた鶏ささみや刺身用のいかを入れてもおいしいです。

八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成:八千代市健康づくり課



9。緑黄色野采や根采類寺を 混ぜて食べましょう。



1日に必**要な** 野菜は 350gです

