

## 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



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。

117

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



1日に必要な  
野菜は  
350gです

- 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。
- ② 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。
- ③ 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



## 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



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。

118

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

- ① 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、千切りにする。
- 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。  
茹で上がった後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、もやしを加えてもおいしいですよ。  
☆にラー油を加えると、ピリ辛な大人の味に！



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



# 八千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。

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

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

