

八千代でとれた春野菜を食べよう！ おかひじきと新玉ねぎのサラダ

1人分 エネルギー 126kcal、食塩相当量0.6g、野菜 50g

材料（2人分）

おかひじき・・・50g かつお節・・・少々
玉ねぎ・・・50g ポン酢・・・大さじ1強

作り方

- ① おかひじきはゆでて冷水にとり水気をしぼり 4～5cmの長さに切る。玉ねぎはうす切りにする。
- ② ①とポン酢と合わせ、かつお節を上からかける。

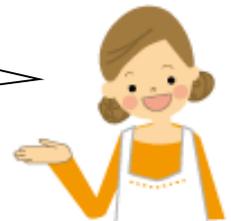
おかひじきのシャキシャキ感を残すためにゆですぎないようにすることがポイントです。また、ポン酢ではなく、お好みのドレッシングでも良いです。

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

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



八千代でとれた春野菜を食べよう！ おかひじきのソテー

1人分 エネルギー 104kcal、食塩相当量 1.5g、野菜 70g

材料（2人分）

おかひじき・・・100g しょうゆ・・・小さじ2
しめじ・・・40g みりん・・・小さじ2
ベーコン・・・20g オリーブ油・・・小さじ2

作り方

- ① おかひじきは4～5cmの長さに切る。しめじは石づきを取り小房にする。ベーコンは2cm幅に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱しベーコンを炒める。しめじも加えさらに炒める。
- ③ しめじに火が通ったらおかひじきと調味量を加えサッと炒める。

しいたけやえのきだけ、エリンギなどのお好みのきのこでも良いです。

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

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

