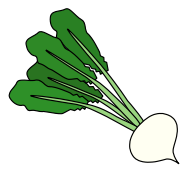


八千代でとれた野菜を食べよう!



かぶの温サラダ

1人分 エネルギー119kcal、食塩相当量 0.6g、野菜 110g

材料 (2人分)

かぶ・・・大2個	かぶの葉・・・2個分
サラダ油・・・大さじ1と1/2	酢・・・大さじ1/2
粒マスタード・・・小さじ1/2	塩・・・ひとつまみ

作り方

- ① かぶは葉を切り落として皮をむき、くし形に切る。鍋に入れてたっぷりの水を注いで火にかけ、かぶが透明になるまでゆでて、中まで火が通ったら、ざるにあげる。
- ② かぶの葉は水洗いし、小口から5mm幅に切る。塩少々をまぶしてもみ、水けを絞る。
- ③ サラダ油・酢・粒マスタード・塩を混ぜ合わせてドレッシングを作り、①が熱いうちに2/3量で和える。
- ④ ③を器に盛り、かぶの葉をそえて残ったドレッシングを全体にかける。

【ワンポイントアドバイス】

かぶは、沸騰した湯で50秒ゆでた後、湯から取り出して5分置いておく。その後、ラップをかけて電子レンジ(600ワット)で1分10秒～1分20秒加熱するとかぶ本来のおいしさがさらにアップします。

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

51

八千代でとれた野菜を食べよう!



かぶとたらこのキムチ

1人分 エネルギー64kcal、食塩相当量 1.9g、野菜 112g

材料 (2人分)

かぶ・・・大2個	かぶの葉・・・2個分
塩・・・小さじ1/2	たらこ(生食用)・・・1/2腹(30g)
りんご・・・1/8個	一味唐辛子・・・大さじ1
すりおろしにんにく、砂糖、生姜汁・・・各小さじ1/2	

作り方

- ① かぶは洗って皮をむき、半分に切ってから5～6mm厚さに切る。かぶの葉はやわらかいところを1/3量ほど選び、2～3cm厚さに切る。
- ② ①をボウルに入れ、塩を加えてあえ、おもしろし、上下を返しながらか、1時間ほどおく。
- ③ たらこは薄皮を取ってほぐし、りんごは皮ごとすりおろす。
- ④ ②の水分を捨て、③と混ぜ、唐辛子・にんにく・砂糖・生姜汁を加えてあえる。
- ⑤ ④を密封容器に入れて、冷蔵庫で保存する。

たらこの代わりに、辛子明太子を利用しても良いですが、辛さ等に注意!

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

52

八千代でとれた野菜を食べよう！



127

かぶと白菜のスープ

1人分 エネルギー67 kcal、食塩相当量0.7g、野菜115g

材料（2人分）

かぶ・・・120g	白菜・・・60g
エリンギ・・・50g	ロースハム・・・10g
水・・・1カップ	牛乳・・・100cc
コンソメ・・・5g	塩・こしょう・・・少々

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

作り方

- ① かぶは皮をむいて角切りにする。白菜は2cm角、エリンギは縦半分に切ってから2cmの長さに切る。ロースハムは1cm角に切る。
- ② 鍋に水、コンソメを入れてかぶ、エリンギ、白菜、ロースハムを加え煮る。
- ③ 野菜が煮えたら、牛乳を加えひと煮たちさせ、塩、こしょうで味を整えできあがり。

しめじやたまねぎ、人参などお好みの野菜を入れてもおいしくできるので、野菜がたっぷり食べられます。



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！



128

かぶと鶏肉のわさび醤油炒め

1人分 エネルギー151kcal、食塩相当量1.3g、野菜90g

材料（2人分）

かぶ・・・2個	かぶの葉・・・適量
鶏むね肉・・・100g	片栗粉・・・大さじ2
めんつゆ(3倍濃縮)・・・8cc	しょうゆ・・・小さじ1
練りワサビ(わさびチューブ)・・・2cmくらい	
ごま油・・・3g	白ごま・・・適量

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

作り方

- ① 鶏むね肉は一口大に切り、めんつゆで下味をつけ片栗粉をまぶす。
- ② かぶは皮をむいてくし型に切る。かぶの葉は5cmの長さに切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、鶏むね肉を焼く。かぶとかぶの葉を加え、火が通ったらしょうゆ、わさびを入れて炒め、最後に白ごまをふる。

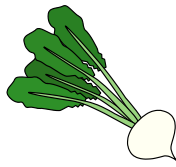
かぶは火が通りすぎるとトロトロになりとけてしまうので、さっと炒めましょう。わさびの量はお好みで調節してください。



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！



178

かぶのグラタン味噌風味

1人分 エネルギー290kcal、食塩相当量 1.5g、野菜 105g

材料（2人分）

かぶ・・・2個 しめじ・・・50g かぶ葉・・・1個分
バター・・・30g 牛乳・・・200g 小麦粉・・・大さじ2
みそ・・・小さじ2 こしょう・・・少々 とろけるチーズ・・・25g

作り方

- ① かぶは茎を2cm残し葉を切り落とす。1～2cm程度の厚みのくし切りにし、葉は2cm位のざく切りにする。しめじは石づきを落としほぐす。
- ② 鍋にバターを溶かし、1を入れ中火で炒める。
- ③ 薄力粉を入れて粉っぽさがなくなるまで中火で炒めたら、牛乳を少しずつ入れてゆっくり混ぜ合わせる。とろみがついてきたら味噌を入れ混ぜる。耐熱皿に入れ、とろけるチーズをふりかけ、こんがり焼き目がつくまでトースターで焼く。

鶏肉やベーコンを入れるとうまみが出て、さらにおいしくなります。

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



1日に必要な
野菜は
350gです



八千代でとれた野菜を食べよう！



179

かぶののり和え

1人分 エネルギー113kcal、食塩相当量 1.1g、野菜 130g

材料（2人分）

かぶ・・・2個 かぶの葉・・・2個分
塩・・・小さじ1/3
おろしにんにく・・・小さじ1/2 ごま油・・・大さじ1
しょうゆ・・・少々
白炒りごま・・・大さじ1 刻み海苔・・・5g

作り方

- ① かぶの葉を切り落とし、かぶは立て半分に切って薄切り、葉はざく切りにする。塩でもんで5分程おいて水気を絞る。
- ② 調味料を合わせ、①と和える。
- ③ 仕上げにごま、海苔を盛りつける。

かぶは余すところなく食べられる食材です。

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



1日に必要な
野菜は
350gです



八千代でとれた野菜を食べよう！



かぶのコンポート

1人分 エネルギー73kcal、塩分0g、野菜 60g

材料（2人分）

かぶ・・・120g（中2個程度） （白い根の部分）	☆	ぶどうジュース・・・100ml
レモン汁・・・大さじ1		水・・・100ml
		砂糖・・・大さじ2

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。



作り方

- ① かぶは厚めに皮をむき、くし形に切る。
- ② 鍋に☆とかぶを入れ、中火で煮る。
- ③ かぶがやわらかく煮えたら火を止め、粗熱がとれたらレモン汁を加える。
- ④ シロップごと保存容器に入れ、冷蔵庫で冷やす。

ぶどうジュースで煮るため、紫色に染まります。
かぶの根の部分は柔らかいので、煮るときは煮崩れに注意が必要です。緑色の葉の部分は小魚などと炒ってふりかけに出来ます。



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

かぶと厚揚げのさっと炒め煮

1人分 エネルギー110kcal、塩分0.8g、野菜 80g

材料（2人分）

かぶ・・・120g（中2個程度）	かぶの葉・・・40g（かぶ1個分）
厚揚げ・・・90g	ごま油・・・小さじ1
めんつゆ（3倍濃縮）・・・大さじ1	水・・・70ml

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。

作り方

- ① かぶは皮をむき、8等分のくし形に切る。
かぶの葉は、3～4cmの長さに切る。厚揚げは、一口大に切る。
- ② 鍋にごま油をひき、火にかける。香りが立ったらかぶ、厚揚げを加え、焼き色をつける。
- ③ 焼き色がついたら、めんつゆ、水、かぶの葉を加えて弱火で煮る。
- ④ かぶに火が通ったら、火を止めて盛りつける。

かぶは火が通りすぎるとトロトロになって溶けてしまうので注意が必要です。かぶは「すずな」とも呼ばれ、春の七草の1つです。すずしろ（大根）と共に消化を助ける働きがあります。



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

かぶのコンソメスープ煮

1人分 エネルギー278kcal、食塩相当量1.0g、野菜・きのこ類175g



材料（2人分）

かぶ・・・250g（中2個程度） 玉ねぎ・・・50g
ぶなしめじ・・・50g スライスベーコン（ハーフ）・・・2枚（15g）
オリーブオイル・・・小さじ1 水150cc
コンソメ（顆粒）・・・小さじ1 塩・こしょう・・・少々

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。

作り方

- ① かぶは葉を落とし、皮をむき、6～8等分のくし形に切る。
玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切り、しめじはほぐす。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱しベーコンを炒め、玉ねぎを加えたら透明になるまで炒める。かぶとしめじ、水とコンソメを入れ、中弱火で煮る。
- ③ かぶに火が通り、水分が残りわずかになったら、塩こしょうで味を整え仕上げる。



かぶがトロトロになるのを防ぐために、火加減に注意しましょう。



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