

## 八千代でとれた野菜を食べよう！

### かぼちゃとツナのサラダ

1人分 エネルギー 168kcal、食塩相当量 0.3g、野菜 100g

#### 材料（2人分）

かぼちゃ・・・1/4個	マヨネーズ・・・小さじ2
ツナ・・・40g	こしょう・・・少々
クリームチーズ・・・20g	

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 かぼちゃは種を取り除いて大きめに切る。電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、熱いうちに粗くつぶす。
- ② ツナは油を切り、クリームチーズは1cm角のサイコロ状に切る。
- ③ 材料すべてを混ぜ合わせ、こしょうで味を整える。

くるみなどのナッツ類、レーズンなどを加えて作ってもおいしいですよ！  
ツナの他にも、ハムやゆで卵を使用してもいいですね。



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！

### かぼちゃのんにく炒め

1人分 エネルギー176kcal、食塩相当量 0.3g、野菜 125g

#### 材料（2人分）

かぼちゃ・・・250g（1/4個）	にんにく・・・1片
バター・・・大さじ1（12g）	塩こしょう・・・少々
粉チーズ・・・大さじ1（6g）	パセリ・・・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 かぼちゃは種とわたを取り、1~1.5cm程度の厚さのくし形に切る。ラップをして、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにバターとにんにくを加え、焦がさないように炒める。にんにくの香りが出たらかぼちゃを加え合わせ、塩こしょうをふる。
- ④ 粉チーズとパセリをかけ、かぼちゃとなじませる。

かぼちゃは焼き色をつけると、外はかりかり、中はほっくりして美味しいです。焦がさないよう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