

## 八千代でとれた野菜を食べよう！

### キャベツとえびのサラダ



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。

27

1人分 エネルギー104kcal, 食塩相当量 1.0g, 野菜 75g

#### 材料(2人分)

キャベツ・・・1/8個(150g) えび・・・4尾  
塩・こしょう・・・各少々 バター・・・大さじ1/2  
レモン汁・マヨネーズ・・・適宜(好みで)

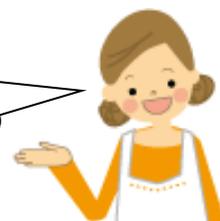


1日に必要な  
野菜は  
350gです

#### 作り方

- ① えびは殻と背わたを取って、横2つに切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ② フライパンにバターを入れ、キャベツをさっと炒めたら、えびをキャベツの上にのせ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ③ えびに火が通ったら、レモン汁を混ぜたマヨネーズをかける。

キャベツを炒め過ぎないことがポイントです。  
えびは大きめのむきえびを使用してもOKです。えびの代わりに  
かにや帆立貝などでもおいしく作れます。レモン汁の代わりに  
にかぼす・ゆずなどの果汁を楽しんでみるのもいいですね。



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！

### キャベツのポトフ



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。

28

1人分 エネルギー146kcal, 食塩相当量 2.3g, 野菜 111g

#### 材料(2人分)

キャベツ・・・1/8個(150g) 水・・・2カップ  
ホールコーン缶・・・小1/2缶  
昆布茶・・・大さじ1 干しいたけ・・・2枚  
ウインナーソーセージ・・・4本 塩・しょうゆ・・・適宜



1日に必要な  
野菜は  
350gです

#### 作り方

- ① キャベツは芯をつけたまま、くし形に切る。
- ② キャベツと水・昆布茶・手でちぎった干しいたけ・ソーセージを入れて、やわらかくなるまでことこと弱火で煮る。
- ③ 最後に汁を切ったコーンを入れて、塩・しょうゆで味を調べ、ひと煮立ちしたらできあがり。

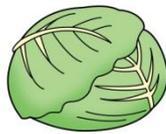
キャベツは芯をつけたまま、煮た方がばらばらにならずにきれいに仕上がります。  
ソーセージの代わりにベーコンや豚バラ肉などでもOKです。



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

## 八千代でとれた野菜を食べよう！



### キャベツのホットサラダ

1人分 エネルギー147kcal, 食塩相当量 0.5g, 野菜 75g

#### 材料（2人分）

ロースハム・・・60g      人参・・・1/3本  
黄パプリカ・・・50g      キャベツ・・・50g  
酢・・・・・・・・大さじ1      サラダ油・・・大さじ1  
粒マスタード・・・大さじ1/2      塩・・・小さじ1/6  
こしょう・・・少々

#### 作り方

- ① ロースハムは放射状に8等分に切る。キャベツは幅1cmに切り、パプリカ・人参はそれぞれせん切りにする。
- ② 耐熱皿に調味料を入れてよく混ぜ、ハム・パプリカ・人参を加えてひと混ぜする。
- ③ ②にふんわりとラップしてレンジで3分加熱する。ラップをはずしてキャベツを加え、ひと混ぜする。

※電子レンジは機種や素材の量によって加熱時間が異なりますので、短めに設定し、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

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

## 八千代でとれた野菜を食べよう！



### キャベツのんにく炒め

1人分 エネルギー127kcal, 食塩相当量 1.6g, 野菜 155g

#### 材料（2人分）

キャベツ・・・300g      にんにく・・・1片  
アンチョビ・・・20g      鷹の爪・・・1本  
ブイヨン（固形）・・・3g      オリーブ油・・・大さじ1  
塩・・・少々

#### 作り方

- ① キャベツを食べやすい大きさにざく切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油をひき、スライスしたにんにく、鷹の爪を入れて弱火から加熱し、油に香りを移す。
- ③ 細かく切ったアンチョビ、切った春キャベツを半分加えて、1度鍋の中を混ぜ合わせる。
- ④ 残りのキャベツを入れた後、塩をふり、ブイヨンを加えてふたをして弱火で10分ほど蒸し煮にしたら、できあがり。

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

固形のブイヨン  
は、細かく砕いて使い  
ましょう。顆粒のコンソ  
メでもOKです。



## 八千代でとれた野菜を食べよう!

### キャベツのピリ辛炒め



132

1人分 エネルギー63 kcal, 食塩相当量 0.5 g, 野菜 100g

#### 材料 (2人分)

キャベツ・・・200g      しょうゆ・・・小さじ1  
豆板醤・・・小さじ1/2      ごま油・・・小さじ2  
酢・・・小さじ2

#### 作り方

- ① キャベツはざく切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱しキャベツを炒める。
- ③ さっと炒めたら豆板醤、しょうゆを加え最後に酢を加える。

千葉県産の春キャベツは3月～5月初旬が特に美味です。春キャベツは葉がやわらかく甘味があるので、サラダ等の生食に最適です。

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



## 八千代でとれた野菜を食べよう!

### キャベツと桜えびのサラダ



133

1人分 エネルギー43 kcal, 食塩相当量 0.7 g, 野菜 75g

#### 材料 (2人分)

キャベツ・・・150g      酢・・・大さじ2  
塩・・・少々      砂糖・・・小さじ1  
桜えび・・・10g      塩・・・少々

#### 作り方

- ① キャベツは、千切りにし塩少々を加えもんでおく。
- ② キャベツから水分が出るのでしっかり絞る。
- ③ キャベツ、桜えび、酢、砂糖を混ぜ合わせる。塩で味を整える。

酢の代わりにレモン汁でもさっぱりと食べられます。また、手軽にポン酢  
やお好みのドレッシングでも良いでしょう。

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

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



# キャベツのマグカップスープ

1人分 エネルギー232kcal、食塩相当量 1.0g、野菜類15g

材料（2人分）

キャベツ・・・30g（葉約大1枚） ウィンナー・・・4本  
牛乳・・・300ml 塩・こしょう・・・少々

## 作り方

- ① キャベツとウィンナーは1口の大きさにちぎり、マグカップに入れる。
- ② 牛乳をそそぎ、電子レンジ（600ワット）で2分ほど加熱する。
- ③ 塩・こしょうで味を整える。

全体的に丸い球形で巻きがゆるく、葉の内部は黄緑色、やわらかくみずみずしいのが春キャベツの特徴です。  
包丁も火も使わない朝食にぴったりなマグカップスープで、体を目覚めさせ、1日を元気に過ごしましょう。



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混ぜて食べましょう。



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