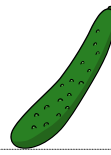


八千代でとれた野菜を食べよう！

きゅうりのくずひき



1人分 エネルギー62kcal、食塩相当量 1.9g、野菜 78g

材料（2人分）

きゅうり・・・大1本 かつおだし汁・・・300cc
薄口しょうゆ、みりん、酒・・・各大さじ1
塩・・・少々 水溶き片栗粉・・・大さじ2
生姜（せん切り）・・・適宜

作り方

- ① きゅうりは1～2cm厚さくらいの輪切りにする。
- ② 少し濃いめのかつおだし、薄口しょうゆ、みりん、酒を入れて火にかけ、煮立ったらきゅうりを入れて煮る。透明感が出てやわらかく（少し歯ごたえが残るくらいに）になったら、塩を入れて味を調える。水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ③ 器に②を盛り付け、上にせん切り生姜を適量のせて、できあがり。

- ・きゅうりは少し育ち過ぎてしまったものでも作れます。
- ・お好みで、油揚げ、しいたけ、えびなどと一緒に煮てもおいしいです。
- ・できたてでも、冷蔵庫で冷やしてもおいしく食べられます。

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

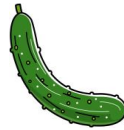
これは、1回の食事で食べる
生野菜の目安量(約120g)で
す。緑黄色野菜や根菜類等
を混ぜて食べましょう。



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！

きゅうりとおからのナムル



1人分 エネルギー76kcal、食塩相当量 3.0g、野菜 70g

材料

きゅうり・・・1本 生おから・・・100g
にんにく・・・1かけ
塩・・・小さじ1 ごま油・・・小さじ1

作り方

- ① きゅうりは薄い半月切りにし、塩を入れてよくもむ。
水気が出てしんなりしてきたら、水気を絞る。にんにくはすりおろす。
- ② 生おからを皿に入れ、ラップをして5分、ラップをはずしてさらに3～5分加熱する。
- ③ ①・粗熱をとった②を合わせ、ごま油・にんにくを入れて混ぜたらできあがり。

♪きゅうりとおからのサラダ♪

きゅうり・おから・ハム・玉ねぎなどをマヨネーズ・酢またはレモン汁・塩・こしょうなどで
えるとポテトサラダ風のサラダが完成。とてもヘルシーで、おいしいです。おからが生の
場合は、傷みが早いので、長く保存はできません。早めに使い切るようにしましょう。

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

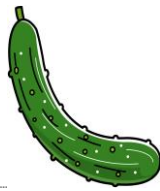
これは、1回の食事で食べる
生野菜の目安量(約120g)で
す。緑黄色野菜や根菜類等
を混ぜて食べましょう。



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！

きゅうりのしょうゆ漬け



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人分 エネルギー161kcal、食塩相当量3.4g、野菜100g

材料(2人分)

きゅうり・・・2本	酢・・・100cc
しょうゆ・・・120cc	砂糖・・・60g
生姜・・・20g	唐辛子・・・1～2本



1日に必要な
野菜は
350gです

作り方

- ① きゅうりは太めの輪切りにする。
生姜は千切り、唐辛子は水で戻し輪切りにする。
- ② きゅうり以外の材料を鍋に入れ沸騰させる。
- ③ 沸騰したら火を止めきゅうりを入れ自然に冷ます。

簡単においしい漬け物ができます。歯ごたえもよく
さっぱりと食べられるので、夏におすすめです。
きゅうりをなすや大根に変えてもよいでしょう。

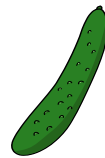


八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

八千代でとれた野菜を食べよう！

塩もみきゅうりといり卵のサラダ



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。

1人分 エネルギー154kcal、食塩相当量0.7g、野菜100g

材料(2人分)

きゅうり・・・2本	卵・・・2個
油・・・大さじ1	酢・・・大さじ1
塩・・・少々	



1日に必要な
野菜は
350gです

作り方

- ① きゅうりは薄い輪切りにしてボウルに入れ、塩少々をまぶし
10分ほどしんなりしたら、さっと水で洗って水気を絞る。
- ② 卵はボウルに入れ割りほぐす。
- ③ フライパンに油を入れ中火で熱し、②の卵を流し入れ、
大きく混ぜて炒り卵を作りボウルに取り出して冷ましておく。
- ④ 油、酢、塩でドレッシングを作る。
- ⑤ ③の卵に①のきゅうり、④のドレッシングを入れ和える。

きゅうりをドレッシ
ングで和えて味をしっ
かりなじませると、
青臭さが減り、苦手な
人でも食べやすくなり
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



八千代でとれた野菜を食べよう！ きゅうりともやしの梅和え

1人分 エネルギー47kcal、食塩相当量 0.8g、野菜 120g

材料（2人分）

きゅうり・・・1本	梅干し・・・1個
塩・・・ひとつまみ A	しょうゆ・・・小さじ1
もやし・・・150g	みりん・・・小さじ2/3

作り方

- ① きゅうりはヘタを取り縦半分にして斜めの薄切りにして、塩揉みし水気をしぼる。
- ② もやしは、さっと下ゆでする。梅干しは種を取って、包丁でたたく。
- ③ Aを混ぜ合わせ、野菜と和える。

暑さで食欲が落ちやすい夏は、酸味を利用してさっぱり食べやすくしたり、香料による食欲増進効果を利用したりすることで、夏バテを予防しましょう！

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。

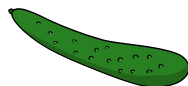
作成：八千代市健康づくり課

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！ たたききゅうり



1人分 エネルギー45kcal、食塩相当量 0.5g、野菜類 100g

材料（2人分）

きゅうり・・・200g（2本）	白ごま・・・小さじ1
塩昆布・・・大さじ1	ごま油・・・小さじ1

作り方

- ① きゅうりはへたを切り落とし、ポリ袋に入れてめん棒で一口大の大きさにたたく。
- ② 塩昆布を加えて軽くもみ、30分程度冷蔵庫に入れて味をなじませる。
- ③ ②に白ごま、ごま油を加えて混ぜ合わせる。

めん棒でたたくときはポリ袋が破けないように、力の加減に注意しましょう。「たたく」が時短とおいしさアップの秘けつ！味が染み込みやすく、歯ごたえも抜群です。ラー油を加えると、辛味が加わり大人な味になりますよ。

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。

