

八千代でとれた野菜を食べよう!

牛肉とごぼうの赤ワイン煮



1人分 エネルギー 43kcal、食塩相当量 0.4g、野菜(芋) 100g

材料 (2人分)

牛もも肉・・・140g	ごぼう・・・1本
こんにゃく・・・1/2丁	赤ワイン・・・大さじ2
コンソメ・・・2g	水・・・50cc
砂糖・・・大さじ1	しょうゆ・・・大さじ1
ぎんなん(水煮缶)・・・6粒	

作り方

- ① 牛肉は4～5cmの長さに切る。ごぼうは皮をこそげて薄く斜め切りにして酢水につける。こんにゃくは4mm幅の短冊切りにし熱湯でさっとゆでる。
- ② 鍋に赤ワイン、水、コンソメ、砂糖、醤油、ごぼう、こんにゃくを入れ、ごぼうが柔らかくなったら牛肉を入れる。
- ③ 牛肉に味がついたら器に盛り、ぎんなんを散らす。

脂の少ない牛もも肉と、食物繊維が多くカロリーが少ないごぼうとこんにゃくでカロリー控えめのメニューです。赤ワインの風味を活かして塩分を控えられます。

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!

三色きんぴら



1人分 エネルギー 89kcal、食塩相当量 0.7g、野菜 55g

材料 (2人分)

ごぼう・・・1/2本	酒・・・大さじ1/3
ピーマン・・・1/2個	☆ みりん・・・大さじ1/2
人参・・・1/4本	しょうゆ・・・大さじ1/2
酢(酢水用)・・・適量	白いりごま・・・大さじ1/2
ごま油・・・大さじ1/2	

作り方

- ① ごぼう、人参、ピーマンは千切りにする。ごぼうは酢水にさらしておく。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、ごぼう、人参、ピーマンを炒める。
- ③ ごぼう、人参に火が通ったら☆を入れて味がなじんだら、白いりごまをふりかける。

桜エビ、ちりめんじゃこ、ベーコン、こんにゃく、じゃがいも、かぼちゃなどと組み合わせてもおいしいです。お好みで赤唐辛子を入れると、ピリッとした大人の味になります。

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

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

