

八千代でとれた野菜を食べよう！



こまつなの浅漬け

1人分 エネルギー13kcal、食塩相当量 2.1g、野菜 70g

材料（2人分）

こまつな・・・140g 粗塩・・・小さじ1弱
水・・・大さじ1・1/3 昆布・・・4cm（細切り）
赤唐辛子・・・1本（種を取って小口切り）

作り方

- ① こまつなに熱湯をかけてしんなりさせ、ビニール袋に入れる。
- ② ビニール袋の中に粗塩・水・昆布・赤唐辛子を入れ、空気を抜いて口を閉める。しっかり空気を抜く。半日くらい冷蔵庫で保存し、その間に1～2回空気を抜いて、漬かったら完成。

おいしく簡単に漬けられ、野沢菜のような食感になります。
こまつなの歯ごたえがあり過ぎるときは、粗みじん切りにすると食べやすくなります。
熱湯のかけ方で軟らかさを調節しましょう。

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。

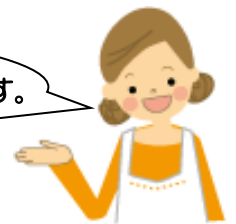
作成：八千代市健康づくり課

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。

31



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！



こまつなの豚味噌炒め

1人分 エネルギー244kcal、食塩相当量 1.9g、野菜 125g

材料（2人分）

こまつな・・・1束（250g）
豚小間肉・・・100g
油・・・大さじ1/2

A	砂糖・・・大さじ1
	酒・・・大さじ1と1/2
	味噌・・・大さじ1と1/2

作り方

- ① こまつなは、5cm程度の長さに切り、葉と茎に分ける。
Aを混ぜておく。
- ② 豚小間肉を、油をひいたフライパンで炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、こまつなの茎を加え炒める。
- ④ 茎がしんなりしたらこまつなの葉を加え炒める。
火が通ったらAを加え炒め合わせる。

こまつなに多く含まれるβカロテンは、体内でビタミンAに変換されます。
ビタミンAは、髪や皮膚・粘膜の健康維持や喉・肺の呼吸器系統を守る働き
があり、油との相性がよいため、一緒に摂取するとより効果が期待できます。

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。

32



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！



小松菜カレー

1人分 エネルギー199kcal、食塩相当量 0.5g、野菜・きのこ類 115g

材料（2人分）

小松菜・・・1/2束 にんじん・・・80g かぼちゃ・・・100g
ぶなしめじ・・・50g 豚もも肉薄切り・・・50g
オリーブオイル・・・大さじ1 コンソメ・・・小さじ1/2
カレー粉・・・小さじ1 牛乳・・・100ml 水とき片栗粉・・・水・片栗粉各大さじ1



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 小松菜は4cm長さに切る。にんじんとかぼちゃは厚さ5mmのいちよう切り、ぶなしめじは小房に分ける。豚肉は一口大に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ熱し、豚肉を炒める。肉の表面に焼き色がついたら、にんじん、かぼちゃ、ぶなしめじ、小松菜の順に炒め、野菜に火を通す。
- ③ ②にコンソメ、カレー粉を入れ全体に味がなじんだら、牛乳を入れ温める。
- ④ ③の牛乳が温まったら、水とき片栗粉を入れとろみをつける。

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！

169

小松菜じゃこごはん

1人分 エネルギー 296kcal、食塩相当量 0.5g、野菜 40g

材料（2人分）

ごはん・・・茶碗2杯分
小松菜・・・80g ごま油・・・小さじ1
塩・・・少々 みりん・・・大さじ1/2 ちりめんじゃこ・・・6g
白いりごま・・・小さじ1



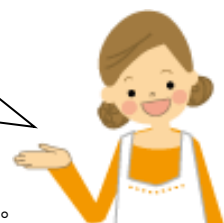
これは、1回の食事で食べる
生野菜の目安量(約120g)で
す。緑黄色野菜や根菜類等を
混ぜて食べましょう。

1日に必要な
野菜は
350gです

作り方

- ① 小松菜は1cm幅に切り、ごま油で炒める。
- ② 小松菜が全体的にしんなりしてきたら、塩、みりん、ちりめんじゃこを加え、水分がなくなるまで炒め、仕上げに白いりごまを入れる。
- ③ ごはんに②を混ぜる。

千切りにしたにんじんや、炒り卵を入れると彩りもよくなります。
お好みで千切りにした生姜やさくらえびを入れてもよいでしょう。



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