

八千代でとれた野菜を食べよう！

さといもの味噌だれあえ



1人分 エネルギー151kcal, 食塩相当量 1.6g, 芋 150g

材料（2人分）

さといも・・・300g 塩・・・少々
味噌・みりん・酒・砂糖・水・・・各大さじ1

作り方

- ① さといもは水洗いして、皮をむき、一口大に切る。
- ② 塩でもみ洗いし、塩ごと熱湯に加えてゆでる。
- ③ 煮立ったら弱火にして、5～6分ゆでる。
- ④ ゆで上がったら、水洗いする。
- ⑤ フライパンで④のさといもを焼き、混ぜた調味料をからめる。



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。



♪さといものごまマヨネーズあえ♪ 2人分

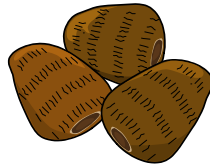
ゆでたさといも…8個、練りごま…小さじ2、
すりごま…大さじ2、マヨネーズ…大さじ4
①ゆでたさといもは皮をむいて食べやすく切る
②ごまとマヨネーズを混ぜ合わせたものでさとい
もをあえる ※ごまがないときは、しょうゆを少々
加えたしょう油マヨネーズにすればおいしいです。

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

八千代でとれた野菜を食べよう！

さといも明太バター



1人分 エネルギー102kcal, 食塩相当量 0.9g, 芋 100g

材料（2人分）

さといも・・・200g 明太子・・・30g
レモン汁・・・1/4個 バター・・・大さじ1/2
青ねぎ・・・適宜

作り方

- ① さといもはよく洗い、皮つきのまま柔らかくなるまでゆでる。
ざるに上げてしばらく冷ます。
- ② 皮をむいて適当な大きさに切る。明太子は皮を
取り除いてほぐし、レモン汁と合わせておく。
- ③ フライパンにバターを熱し、溶けたらさといもを
入れてさっとからめる。②の明太子を加えて
さっと混ぜ、すぐに火を止める。
- ④ 器に盛り、小口切りにした青ねぎを散らす。

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

[アドバイス]

さといもは皮ごと洗って、煮
立った湯の中で4～5分ゆ
で、水で冷やしてからむくと
手がかゆくならない

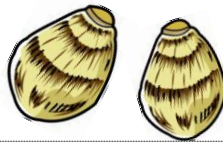
八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

八千代でとれた野菜を食べよう！

71

さといもと桜えびのいももち



1人分 エネルギー139kcal、食塩相当量 1.9g、野菜・芋類 98g

材料（2人分）

さといも・・・180g（中4個） こねぎ・・・15g（3本）
桜えび・・・4g 小麦粉・・・大さじ1と1/2
片栗粉・・・大さじ1 塩・・・少々 サラダ油・・・小さじ1
しょうゆ・・・大さじ1 みりん・・・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。



作り方

- ① さといもは皮ごと耐熱皿に入れラップをして、電子レンジ（600w）で5分ほど加熱する。柔らかくなったら皮をむき、つぶす。
- ② こねぎは小口切りにする。
- ③ つぶしたさといもに、こねぎ、桜えび、小麦粉、片栗粉、塩を加えてよく混ぜる。混ぜたら、4等分にして円形にまとめる。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、③を入れて両面を焼く。焼き色がついたら、しょうゆとみりんを加え、絡める。

いももちは、稲作技術が未発達時代にお餅を作る際に、当時豊富に生産されていたじゃがいもを使ったことが発祥とされています。片栗粉だけでなく小麦粉も使うことで、口当たりがなめらかになります。



八千代でとれた野菜を食べよう！

72

さといものポタージュ

1人分 エネルギー 140kcal、食塩相当量 1.2g、野菜(芋)100g

材料（2人分）

さといも・・・2個（100g） 長ネギ・・・1/2本
サラダ油・・・小さじ1 バター・・・大さじ1
牛乳・・・100cc 水・・・250cc
塩・・・少々

作り方

- ① 長ネギは斜め薄切りにし、さといもは皮をむいて薄く輪切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を少しひき、長ネギを炒め、透明になったらさといもを入れ炒める。
- ③ 水と塩を入れ、はじめは強火でアクをとったら弱火で煮込む。
- ④ 水分が1/3位になったら火を止め、粗熱を取る。冷めたらミキサーにかけ、鍋に戻す。
- ⑤ 牛乳とコショウで味を整え、火と煮立ちさせてバターを落とす。

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

お好みで仕上げにチーズや生クリーム、パセリなどを添えてもおいしいです。

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



八千代でとれた野菜を食べよう！

さといもとベーコンの炒めもの



144

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101 kcal、食塩相当量 0.7g、野菜 75g (芋含む)

材料 (2人分)

さといも・・・2個	にんにく・・・1片
ベーコン・・・20g	オリーブ油・・・小さじ1
玉ねぎ・・・20g	塩・・・少々 しょうゆ・・・少々

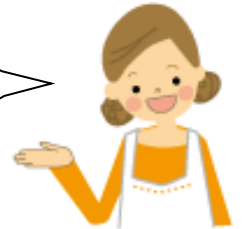


1日に必要な野菜は350gです

作り方

- ① さといもは皮をむき5mm幅に切り、茹でる。玉ねぎはうす切りにする。にんにくはみじん切りにする。ベーコンは2～3cm幅に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ熱しにんにくを入れ香りがでたら、ベーコン、玉ねぎを加え炒める。玉ねぎに火が通ってきたら、さといもを加えさらに炒める。
- ③ 最後に塩、しょうゆで味を整える。

れんこんを乱切りにして入れるとシャキシャキの食感とさといものホクホクの食感が味わえます。



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！

さといものチーズボール



145

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176 kcal、食塩相当量 0.3g、芋 100g

材料 (2人分)

さといも・・・3個	小麦粉・・・小さじ2
粉チーズ・・・大さじ1	オリーブ油・・・大さじ1
ツナ缶・・・10g	パセリ・・・適量



1日に必要な野菜は350gです

作り方

- ① さといもは皮をむき一口大に切り、茹でてフォーク等でつぶす。
- ② ①に粉チーズ、ツナ、みじん切りにしたパセリを合わせボール状に丸める。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ②を加え焼き色がつくまで焼く。

粉チーズではなくピザ用チーズをさといもの中心に入れて丸めても良いです。また、じゃがいもやかぼちゃでもおいしくできます。



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