

## 八千代でとれた野菜を食べよう！



### さやえんどうの肉巻きおにぎり

1人分 エネルギー317kcal, 食塩相当量 1.3g, 野菜 30g

#### 材料（2人分）

ごはん・・・200g さやえんどう・・・60g  
豚ロース・・・100g 焼き肉のたれ・・・大さじ2

#### 作り方

- ① 豚ロースは焼き肉のたれにつけておく。
- ② さやえんどうは筋を取って、さっとゆで、みじん切りにする。
- ③ 温かいごはんにはさやえんどうを加えてしっかり混ぜ合わせ、俵型に握る。
- ④ たれに漬け込んだ豚肉をサララップの上に広げ、握ったおにぎりを豚肉で巻き、フライパンで焼く。

お好みでごまや七味唐辛子、山椒などをトッピングしてもおいしいです。

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



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！



### さやえんどうとあさりの卵とじ

1人分 エネルギー133 kcal, 食塩相当量 0.3g, 野菜 40g

#### 材料（2人分）

さやえんどう・・・60g あさり（水煮）・・・40g  
長ねぎ・・・20g 卵・・・50g（1個）  
油・・・小さじ1/2 水・・・30cc 砂糖・・・小さじ2/3  
酒・・・小さじ1 しょうゆ・・・小さじ1 塩・・・少々

#### 作り方

- ① さやえんどうは筋を取り、かためにゆでておく。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 卵はとき、あさりは汁を切っておく。水、砂糖、酒、しょうゆを合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、あさりと①のさやえんどう、長ねぎをさっと炒め、合わせておいた調味料を加え卵を回し入れる。蓋をして卵が半熟状になるまで蒸し煮にする。

あさりの代わりに高野豆腐や鶏肉などでもおいしくできます。さやえんどうは主菜の青みとして食卓の脇役的存在ですが、肉や魚介類、卵などと合わせてたっぷり使いましょう。

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



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！

## さやえんどうのサラダ



1人分 エネルギー64kcal, 食塩相当量 1.0g, 野菜 40g

### 材料（2人分）

さやえんどう・・・40g セロリ・・・40g  
かにかまぼこ・・・40g マヨネーズ・・・大さじ1  
酢・・・小さじ1 塩・・・少々

### 作り方

- ① さやえんどうは筋を取り、ゆでる。セロリは4cmの長さの薄切りかにかまぼこはほぐしておく。
- ② ボウルにマヨネーズ、酢、塩を入れ混ぜ合わせ、①を入れて和える。

### さやえんどうと温泉卵のサラダ♪ 2人

さやえんどう・・・40g 温泉卵・・・1個 マヨネーズ・・・大さじ1 牛乳・・・少量  
塩・こしょう・・・少々

- ① ゆでたさやえんどうを皿に盛りその上に温泉卵をのせる。

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。



1日に必要な  
野菜は  
350g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