

八千代でとれた野菜を食べよう!



しいたけソテー

1人分 エネルギー 107kcal, 食塩相当量 1.3g, 野菜 46.5g

材料 (2人分)

しいたけ・・・90g にんにく・・・1/2 かけ
オリーブ油・・・大さじ1と1/2 こしょう・・・少々
しょうゆ・・・大さじ1 酒・・・大さじ1

作り方

- ① しいたけは石づきを取る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①を両面焼き、しんなりしたら、にんにくを入れてさっと炒める。
- ③ こしょう、しょうゆ、酒を加えてからめ、味がなじんだら、盛り付ける。

彩りよくするには、ソテーしたしいたけの上に、大葉、パセリ、バジルなどをきざんで、振りかけるとよいでしょう。

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

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

47

八千代でとれた野菜を食べよう!



きのここと春菊のサラダ

1人分 エネルギー 136kcal, 食塩相当量 0.8g, 野菜 115g

材料 (2人分)

しいたけ・・・2枚 レモン汁・・・小さじ1
しめじ・・・140g マヨネーズ・・・大さじ2
春菊・・・50g 塩・・・少々
ハム・・・30g こしょう・・・少々

作り方

- ① しいたけ、しめじはそれぞれ石づきを取る。しいたけは軸を取り4等分にする。しめじは小房に分ける。春菊は3cmくらいに切る。ハムは千切りにする。
- ② しいたけ、しめじ、春菊はそれぞれさっと茹で、冷ましておく。
- ③ ②、ハムを調味料で和え、塩、こしょうで味を整える。

きのこ類は1種類よりも数種類を混ぜた方が食感が変わりお勧めです。

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

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

123



八千代でとれた野菜を食べよう!



しいたけとれんこんのガーリックソテー

1人分 エネルギー44 kcal, 食塩相当量 0.5 g, 野菜 80 g

材料 (2人分)

しいたけ・・・6枚 オリーブ油・・・大さじ 1/2
れんこん・・・80g 塩・・・少々
にんにくのみじん切り・・・1片分 こしょう・・・少々

作り方

- ① しいたけは石づきを落とし縦半分に切る。れんこんは5mm厚さの半月切りにし、水にさらした後、水気を切っておく。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、れんこんを炒める。ふたをして3~4分蒸し焼きにする。しいたけ、にんにくを加えさらに炒める。しいたけがしんなりしてきたら、塩、こしょうをふり味を整える。

しいたけの代わりにエリンギなどのお好みのきのこでも、おいしくできます。また、ピーマンやにんじんを入れると彩りよくできます。

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

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



しいたけとれんこんのみそマヨがらめ



1人分 エネルギー87kcal、食塩相当量 0.8g、野菜・きのこ類 100g

材料 (2人分)

しいたけ・・・120g (中6個)
れんこん・・・80g
味噌・・・大さじ1/2 マヨネーズ・・・大さじ1

作り方

- ① しいたけは石づきを落とし、縦半分に切る。れんこんは厚さ5mmの半月切りにし、水にさらした後、水気を切る。
- ② しいたけとれんこんを合わせ、電子レンジ(600ワット)で4分加熱する。加熱が不十分なら、全体をかき混ぜてから様子を見ながら、さらに1分程度加熱する。
- ③ ②に味噌とマヨネーズを加え、よく絡める。

しいたけは、かさが、肉厚で軸が短く太い、かさの裏側が白く開ききっていないものが美味しいと言われています。

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

