

八千代でとれた野菜を食べよう!

簡単青じそ(大葉)漬け

今回の全分量 エネルギー106kcal、食塩相当量4.5g、野菜30g

材料

青じそ・・・30枚 〈好みで豆板醤を〉
めんつゆ(ストレート)・・・1/2カップ
オイスターソース・・・小さじ1 ごま油・・・小さじ1

刻んでチャーハンに、鶏肉の塩焼きに巻いて、納豆・冷ややっこに添えてなど、いろいろお試しください。

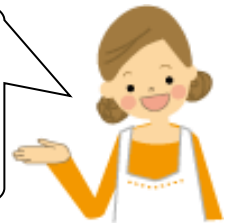


作り方

- ① しそは洗って、水けを拭き取る。
- ② めんつゆ・オイスターソース・ごま油を混ぜ合わせ、①を漬けて1晩おく。

♪青じそのアレンジにチャレンジ♪

- ・しその香ソース：青じそ20枚・絹ごし豆腐1/2丁・マヨネーズ30g・白みそ15g・練りごま10g・レモン汁10gをすべてミキサーでペースト状にして。
- ・しその香梅風味ソース：しその香ソース30g + 梅干し(たたいたもの)5g
- ・しそエスニック漬け：青じそに、にんにく・生姜・砂糖・しょうゆ・ごま油・唐辛子(一味唐辛子)・白ごまをすべて合わせて、しそに塗るようにして漬ける。



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!

しそみそ

今回の全分量 エネルギー146kcal、食塩相当量4.5g、野菜5g



材料(できあがり約大さじ2杯分)

しそ・・・10枚 みそ・・・大さじ2
砂糖・・・小さじ2 みりん・・・大さじ1
ごま油・・・適量

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。

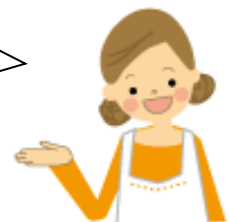


1日に必要な野菜は350gです

作り方

- ① しそを細かく刻む。フライパンにごま油をひき、しそを軽く炒める。
- ② ①のフライパンに手早く調味料を加え、弱火のまま焦げつかないように、へらで混ぜながら3~5分煮詰める。

白いご飯や焼きおにぎり、きゅうりや豆腐にのせたり、いろいろな組み合わせで食べられます。しそといえばあのさわやかな香りです。



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！

しそと豚肉のバター醤油炒め



1人分 エネルギー 174kcal、食塩相当量 1.0g、野菜 10g

材料（2人分）

青じそ・・・20～30枚	豚もも肉・・・200g
油・・・適量	塩・こしょう・・・少々
バター・・・5g	しょうゆ・・・少々

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 フライパンに油をひき、豚肉を炒める。塩、こしょうをふる。火が通ったら風味付けにバターを入れ、しょうゆをふりかける。
- ② ちぎったしそをざっと混ぜてできあがり。

味つけはポン酢でさっぱり、砂糖としょうゆで甘辛くなどとバリエーションはいろいろあります。
お好みでバターの代わりに、種を除いて叩いた梅干しを入れてもおいしいです。



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