

八千代でとれた野菜を食べよう！



しめじの生姜みそ炒め

1人分 エネルギー174kcal, 食塩相当量2.7g, 野菜100g

材料（2人分）

しめじ・・・200g バター・・・10g
油・・・大さじ1/2 生姜・・・1片分
味噌・・・大さじ2 砂糖・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1 酒・・・大さじ2

作り方

- ① しめじは石づきをとり食べやすい大きさに切っておく。生姜はすりおろし、調味量は合わせておく。
- ② フライパンに油をひき、しめじを炒める。火が通ったら合わせておいた調味料と生姜のすりおろしをまわし入れる。
- ③ 仕上げにバターを加え全体をよく合わせできあがり。

しいたけ、まいたけ、えのきたけなどいろいろな種類のきのこを一緒に合わせて作ってもおいしくできます。また、ししとうやピーマン、にんじんを入れると彩りがきれいになります。

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



八千代でとれた野菜を食べよう！



しめじのたらこ酢和え

1人分 エネルギー107kcal, 食塩相当量0.7g, 野菜100g

材料（2人分）

しめじ・・・200g たらこ・・・30g
酢・・・大さじ2 オリーブオイル・・・大さじ1と1/3
砂糖・・・少々 こしょう・・・少々

作り方

- ① しめじは石づきをとり小房にわけ、さっとゆでよく水気を切る。
- ② たらこは中身をこそげ出す。
- ③ 調味量を合わせ①、②を入れ和える。

しめじを電子レンジで加熱するとより簡単に作ることができます。また、しめじをじゃがいもやブロッコリーなどの野菜に変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

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

