

八千代でとれた野菜を食べよう!

54

しゅんぎくのピーナツあえ



1人分 エネルギー80kcal、食塩相当量 0.8g、野菜 75g

材料 (2人分)

しゅんぎく・・・150g しょうゆ・・・少々
ピーナツバター・・・大さじ1 砂糖・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1 酢・・・小さじ1

作り方

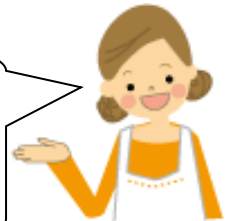
- ① しゅんぎくは熱湯でサッとゆでて、冷水に取る。
水けを絞って2cm長さに切り、しょうゆを少々振って絞る。
- ② ピーナツバター・砂糖・しょうゆ・酢をあわせてよく混ぜて、①と和える。

ピーナツバターの代わりに、ごまペーストや練り梅干しなどを使用してみましよう。風味が変わり、いろいろな味のあえものが楽しめます。シンプルなお浸しやのりあえなどもおいしいです。また、白あえやキムチあえなども合います。しゅんぎくはゆでずに、生を切って水に入れて、アクを除けば、サラダのように使用することもOKです。

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



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!

174

しゅんぎく(春菊)のナムル



1人分 エネルギー43kcal、食塩相当量 0.5g、野菜 60g

材料 (2人分)

春菊・・・120g (1/2束) 塩・・・少々
④ごま油・・・小さじ1 ④一味・・・少々
④塩・・・少々 ④白炒りごま・・・小さじ1

作り方

- ① 鍋に水と塩少々を入れ、沸騰したら春菊をさっと茹で、水に放つ。
あら熱が取れたら、水気をしぼり3cm程度の長さに切る。
- ② ボウルに④の調味料を入れ混ぜ合わせる。
- ③ 切った春菊と、②の調味料と和える。

千葉県の春菊は12月中旬～2月が旬です。おいしい春菊は、香りが強くて緑色が濃く、葉がいきいきとしていて黒い斑や黄色くなった薄い葉がないものです。茎が細い方がやわらかく、食べやすいです。

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



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

しゅんぎく（春菊）とチーズの肉巻き

1人分 エネルギー138 kcal、食塩相当量 2.4g、野菜 40g

材料（2人分）

豚もも肉（薄切り）・・・100g	
塩・・・少々	ブラックペッパー・・・少々
春菊・・・80g	チーズ・・・30g
油・・・小さじ1	酒・・・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。



1日に必要な
野菜は
350gです

作り方

- ① 豚もも肉は広げて塩・ブラックペッパーで下味をつける。
- ② 春菊は洗って豚もも肉の幅に合う長さに切る。豚もも肉の端に春菊とチーズを乗せて巻く。
- ③ フライパンに油を熱し、②の豚肉の巻き終わりを下にして焼く。料理酒を入れ、肉の向きを変えながら火を通し、焼き色をつける。

豚もも肉の代わりに豚バラ肉やベーコンでもできます。ベーコンを使用する場合は、脂身が多いのでサラダ油は不要です。



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