

八千代でとれた野菜を食べよう！

9

スナップえんどうの塩こぶ和え

1人分 エネルギー35kcal、食塩相当量0.7g、野菜50g

材料（2人分）

スナップえんどう・・・中20さや
塩こぶ・・・7～8g ごま油・・・小さじ1/2

作り方

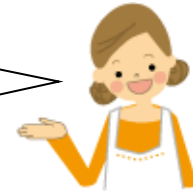
- ① スナップえんどうはすじを取ってさっと塩ゆでし、細切りにする。
- ② 塩こぶはハサミで細かくきざむ。
- ③ ①のスナップえんどうを②の塩こぶとごま油で和える。

塩昆布の旨味と塩味は、それだけで万能調味料です。野菜と和える他、炊き込みご飯や炒め物、魚のホイル焼きなどにも使って、おいしくアレンジしてみましょよう。

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よう。



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！

10

スナップえんどうと筍の味噌マヨ

1人分 エネルギー85 kcal、食塩相当量0.5g、野菜70g

材料（2人分）

スナップえんどう・・・中10さや ゆで筍・・・100g
味噌・・・小さじ1 マヨネーズ・・・大さじ1
すりごま・・・大さじ1/2

作り方

- ① スナップえんどうはすじを取ってさっと塩ゆでし、2cmくらいに切る。
- ② ゆで筍は、穂先は薄切りにし、残りの部分はいちょう切りにする。
- ③ 味噌、マヨネーズ、すりごまを混ぜ合わせ、①のスナップえんどうと②の筍を和える。

♪マヨだれアレンジ♪

味噌マヨネーズ：味噌・マヨネーズ・酒

カレー風味：マヨネーズ・カレー粉

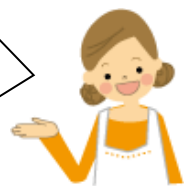
西京焼き風：味噌・マヨネーズ・酒・砂糖・みりんなど

他にも、マヨネーズ・酒・らっきょうを混ぜ合わせても良いです。

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よう。



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！

134

スナップえんどうとあさりの酒蒸し

1人分 エネルギー107kcal、食塩相当量 2.1g*、野菜 100g

材料（2人分）

*汁を全て含んだ食塩相当量です

あさり・・・200g（殻付き）	塩（砂抜き用）・・・適量
スナップえんどう・・・200g	オリーブオイル・・・大さじ1/2
にんにく・・・1かけ	酒・・・大さじ4
しょうが・・・1かけ	しょうゆ・・・小さじ1

作り方

- ① あさりは塩水（3%濃度、水 100mlに塩小さじ1/2の割合）に2～3時間つけて砂抜きをしておく。
砂抜きが終わったら殻をこすり合わせてよく洗う。
- ② スナップえんどうは筋をとる。にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひいて熱し、みじん切りにしたにんにくとしょうがを炒める。香りが出たら、スナップえんどうを加えさっと炒める。
- ④ 砂抜きしたあさりと酒を加えてふたをする。
- ⑤ あさりの殻が開いたら、しょうゆで味付けをする。

水とコンソメを加えてスープにしたり、ゆでたスパゲッティと和えてあさりのスパゲッティにしたりと、酒蒸しだけでなく様々なアレンジが出来ますよ。

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！

135

スナップえんどうと油あげの煮物

1人分 エネルギー127 kcal、食塩相当量 2.0g、野菜 80g

材料（2人分）

スナップえんどう・・・160g	塩・・・少々
油あげ・・・1枚	砂糖・・・小さじ1
だし汁・・・200cc	しょうゆ・・・大さじ1
	みりん・・・大さじ1

作り方

- ① スナップえんどうは筋を取りゆでる。
油あげは油ぬきをして干切りにする。
- ② 鍋にだし汁と調味料を入れる。
①のスナップえんどうと油あげも加え煮る。

油あげの代わりに厚揚げや鶏肉を入れるとボリュームあるおかずになります。

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

