

## 八千代でとれた野菜を食べよう！



25

### セロリのクリームチーズのせ

1人分 エネルギー57kcal、食塩相当量 0.1g、野菜 30g

#### 材料（2人分）

セロリ・・・60g      クリームチーズ・・・30g  
かつお節・・・小さじ2      しょうゆ・・・少々

#### 作り方

- ① セロリは筋を取り、3cm幅に切る。
- ② セロリのくぼみにクリームチーズを詰めて、かつお節を振る。
- ③ しょうゆをかけて、できあがり。

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

セロリは生で食べるのに適した野菜ですが、香りが強いので苦手という方も多いのではないのでしょうか。じょうずに香りを抑えることのできる調味料等と合わせると食べやすいでしょう。



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

## 八千代でとれた野菜を食べよう！



26

### セロリの明太マヨネーズあえ

1人分 エネルギー98kcal、食塩相当量 1.0g、野菜 50g

#### 材料（2人分）

セロリ・・・1本（100g）      辛子明太子・・・10g  
マヨネーズ・・・大さじ2      塩・・・少々

#### 作り方

- ① セロリは食べやすい大きさに切って、軽く塩をして、水分を出すために20分程度置き、水気をきっておく。
- ② ボウルに辛子明太子・マヨネーズを入れてよく混ぜて、①を入れて混ぜ合わせればできあがり。

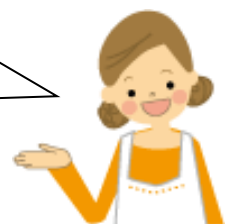
これは、1回の食事で食べる  
生野菜の目安量(約120g)で  
す。緑黄色野菜や根菜類等を  
混ぜて食べましょう。



1日に必要な  
野菜は  
350gです

#### ♪マヨネーズあえのアレンジにチャレンジ♪

味噌マヨネーズあえ：セロリ ……1本、マヨネーズ……大さじ1と1/2、  
味噌……小さじ1、砂糖……小さじ1/2～2/3  
味噌マヨネーズを作り、あえるだけ。



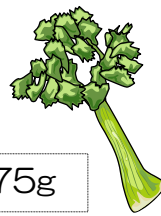
八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

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！

### セロリとグレープフルーツのサラダ

1人分 エネルギー67kcal、食塩相当量0.1g、野菜75g



108

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。

#### 材料(2人分)

セロリ・・・100g(1本)	A	オリーブオイル・・・小さじ2
レタス・・・50g		酢・・・小さじ1
グレープフルーツ・・・1/2個		塩こしょう・・・少々

#### 作り方

- ① セロリは斜め薄切りに切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。グレープフルーツは、実を取り出す。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ③ 器に①を盛り、②のドレッシングを回しかける。

セロリの葉は、みじん切りにして炒り、しょう油、みりん、酒で味付けして佃煮が作れます！お好みで、ごまやちりめんじゃこ、削り節などを加えても美味しいですよ。



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！

### セロリと豚肉のオイスター炒め

1人分 エネルギー217kcal、食塩相当量0.3g、野菜95g



109

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。

#### 材料(2人分)

セロリ・・・40g	黄パプリカ・・・80g
ピーマン・・・70g	豚もも肉・・・150g
オイスターソース・・・大さじ2	マヨネーズ・・・大さじ2

#### 作り方

- ① セロリは斜め薄切りにする。黄パプリカとピーマンは縦1cm幅に切る。豚もも肉は長さ4cmに切る。
- ② フライパンに分量の半分のマヨネーズを入れ火にかけて①の豚肉、野菜を炒める。
- ③ ②にオイスターソースと残りのマヨネーズを加え軽く炒める。

野菜には、カリウムが多く含まれています。カリウムは食塩(ナトリウム)を身体の外に出しやすくする作用があり、塩分のとり過ぎを調節するのに役立ちます。毎日プラス一皿の野菜を意識しましょう。



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！

## セロリの塩昆布和え



1人分 エネルギー 27kcal、食塩相当量 0.9g、野菜 50g

### 材料（2人分）

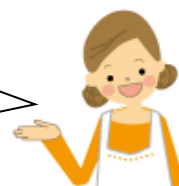
セロリ・・・1本                      塩昆布・・・大さじ1  
レモン汁・・・大さじ1              白いりごま・・・小さじ1

### 作り方

- ① セロリの茎は斜め薄切りに、葉の部分はざく切りにする。
- ② ①に塩昆布、レモン汁を入れ混ぜる。仕上げに白いりごまを入れる。

セロリの茎の固い筋はピーラーを使うと簡単に取れます。  
お好みでむき海老などを入れてもよいでしょう。

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