

## 八千代でとれた野菜を食べよう!

### そらまめのペペロンチーノ



35

1人分 エネルギー391kcal、食塩相当量 2.5g、野菜85g

#### 材料 (2人分)

パスタ・・・120g      そらまめ・・・約20粒  
ハム・・・40g      エリンギ・・・40g  
にんにく・・・2かけ      鷹の爪・・・1～2本  
塩・・・小さじ1      こしょう・・・少々  
オリーブオイル・・・大さじ1      粉チーズ・・・大さじ1

#### 作り方

- ① パスタは、好みの硬さにゆでておく。
- ② そらまめは、少し固めに塩ゆでして、薄皮をむく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくと鷹の爪をちぎって入れて、香りが出るくらいまで少し炒める。さらに①と②を入れ炒める。
- ④ ③に塩・こしょうを加え、味を調える。

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

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

#### 千葉県は

そらまめの年間出荷量が国内2位です。そらまめはゆでたり焼いたりすると、甘みが出て、ホクホクした食感を楽しめます。



## 八千代でとれた野菜を食べよう!

### そらまめのナムル



36

1人分 エネルギー91kcal、食塩相当量 0.4g、野菜 50g

#### 材料 (2人分)

そらまめ・・・1/2株      ごま油・・・小さじ2  
塩・・・適量

#### 作り方

- ① ゆでたそらまめの薄皮をむき、ごま油・塩であえる。

#### ♪そらまめのおいしい食べ方♪

そらまめの熟した種子は、煮豆(お多福豆やふき豆)、フライドビーンズ、甘納豆、あんなどに加工されます。また、味噌(豆板醤)やしょうゆの原料にもなります。未熟な種子は、塩ゆでや甘煮にして料理のつけあわせ、ポタージュなどにします。

食感がポイントになるので、ゆで過ぎ、焼き過ぎは禁物。ゆでるときには、塩を少し入れた湯で3～4分間強火でふたを開けたままゆでます。

そらまめのしょうゆ煮：そらまめ(正味200g)、しょうゆ(大さじ1)、酒(大さじ1)、水(1/3カップ)

鍋にしょうゆ、酒、水を入れて強火にかけて沸騰させる。さやを取ったそら豆を加え、煮立ったら弱火にして5分煮る。串を刺し、通るくらいまでやわらかくならしたら器に盛る。

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

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



## そらまめごはん

1人分 エネルギー 311kcal、食塩相当量 1.0g、野菜 35g

### 材料（2人分）

米・・・1合  
酒・・・大さじ1/2  
そらまめ・・・さやなしで35g  
塩・・・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。

### 作り方

- ① そらまめはさやをむき、ゆでて、うす皮もむく。
- ② 米は研いで40分程度水に浸しておき、酒、塩を加え炊く。
- ③ ②の米が炊けたら①のそらまめを入れ蒸らす。

1日に必要な野菜は  
350gです

ベーコンや桜えびを入れるとうまみが出て、さらにおいしくなります。



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

## そらまめとえびの炒めもの

1人分 エネルギー 135kcal、食塩相当量 0.4g、野菜 40g

### 材料（2人分）

むきえび・・・100g  
片栗粉・・・小さじ2  
そらまめ・・・80g  
生姜・・・1片  
にんにく・・・1片  
酒・・・小さじ2  
コンソメ・・・少々  
油・・・小さじ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。

### 作り方

- ① そらまめはさやをむき、ゆでて、うす皮もむく。
- ② 生姜とにんにくはみじん切りにする。むきえびに片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、生姜とにんにくを炒めむきえびも加え炒める。
- ④ ③に酒・コンソメ・①のそらまめを加えさっと炒める。

1日に必要な野菜は  
350gです

炒り卵や人参、ピーマンを入れるといろどりがよくなります。



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

# 八千代でとれた野菜を食べよう！

## そらまめのチーズ焼き

1人分 エネルギー 142kcal、食塩相当量 0.3g、野菜 100g  
材料（2人分）

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。

そら豆（豆のみ）・・・100g（さやつきなら10本程度）  
玉ねぎ・・・100g      マヨネーズ・・・大さじ1  
こしょう・・・少々      とろけるチーズ・・・スライス1枚

### 作り方

- ① そら豆は軽くゆでる。玉ねぎは薄くスライスする。
- ② フライパンを熱し、マヨネーズを入れて玉ねぎを炒め、こしょうで味を整える。
- ③ 耐熱皿に炒めた玉ねぎを敷き、そら豆をのせる。
- ④ そら豆の上にとろけるチーズをのせる。
- ⑤ オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。



そら豆はゆでたり焼いたりすることで、甘みが出るのでホクホクした食感が楽しめます。仕上げに海苔やパセリを散らすと、香りが立って食欲UP！



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