

# 八千代でとれた野菜を食べよう！

## たけのこの牛肉巻き



1人分 エネルギー255kcal, 食塩相当量 1.9g, 野菜 110g

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)

ゆでたけのこ・・・1/2本	牛もも薄切り肉・・・140g
だし・・・1カップ	酒・・・小さじ2
しょうゆ・・・小さじ2	しょうゆ・・・小さじ2
みりん・・・小さじ2	みりん・・・小さじ2
片栗粉・・・適量	
サラダ油・・・小さじ2	
さやえんどう・・・6～8枚	



1日に必要な  
野菜は  
350gです

### 作り方

- ① たけのこはくし型に切り、だしと調味料で煮る。
- ② 牛肉はたれにつける。肉の汁気をふいて片面に片栗粉を振り、汁気を切ったたけのこを芯にして巻く。さやえんどうは、筋を除いてゆでて斜めの細切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、②の肉を巻き終わりを下にして焼く。転がしながら肉の表面にこんがり焼き色がつくまで焼き、①と②の残り汁を合わせて回し入れ、ふたをして蒸し焼きにする。器に牛肉巻きを盛り付け、彩りにさやえんどうを添える。

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

## 八千代でとれた野菜を食べよう！

### たけのこピリ辛混ぜご飯



1人分 エネルギー558kcal, 食塩相当量 1.3g, 野菜 100g

#### 材料（2人分）

ご飯・・・茶碗 2杯      ゆでたけのこ・・・1/2本  
ごま油・・・大さじ1      豚こま切れ・・・100g  
砂糖・・・小さじ1      しょうゆ・・・大さじ1  
みりん・・・大さじ1      白いりごま・・・大さじ1  
ラー油・・・適量      梅干し・・・大3個  
ごま油・・・大さじ1/2      水・・・適宜

#### 作り方

- ① たけのこは小さいちよう切りにする。豚肉は2cm幅に切っておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉を加えて炒め、肉の色が変わったら①のたけのこ、砂糖、しょうゆ、みりんを加えて汁気がほとんど無くなるまで炒める。
- ③ ボウルに温かいご飯、②、白いりごま、ラー油を加え、混ぜ合わせ器に盛る。

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

ゆでたたけのこ  
の中に白いかたまりが  
あるのは、たんぱく質の  
一部で「チロシン」という  
アミノ酸が結晶化した  
ものです。



## 八千代でとれた野菜を食べよう！

### たけのこのペペロンチーノ



1人分 エネルギー67kcal, 食塩相当量 0.5g, 野菜 35g

#### 材料（2人分）

ゆでたけのこ・・・70g      オリーブオイル・・・大さじ1  
にんにく・・・1片      赤唐辛子・・・1本  
塩・・・少々      こしょう・・・少々

#### 作り方

- ① たけのこは縦半分に切ってから幅3～4mmの食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくのみじん切り、小口切りにした赤唐辛子を入れて弱火にかける。香りが出たら、強火にし①のたけのこを加え炒める。
- ③ 塩、こしょうで味を整える。

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

たけのこの先端部分はやわらかいので酢の物や和え物に、穂先は炊き込みご飯に向いています。歯ごたえのある中央部分は、煮物や炒め物に幅広く使えます。

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！ 揚げたけのこのチーズかけ



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人分 エネルギー60 kcal, 食塩相当量0.7 g, 野菜60g

## 材料(2人分)

ゆでたけのこ・・・120g 塩・・・少々  
こしょう・・・少々 片栗粉・・・大さじ1  
粉チーズ・・・大さじ2 揚げ油・・・適量

## 作り方

- ① たけのこは縦半分に切り厚さ1cmに切る。塩、こしょうをする。
- ② たけのこに片栗粉をまぶし170℃の揚げ油でうすく揚げ色がつくまで揚げる。
- ③ 油を切り、熱いうちに粉チーズをまぶす。



1日に必要な  
野菜は  
350gです

## 生のたけのこのゆで方

- ① 外側の皮を2~3枚はいで、米のとぎ汁(または3%ぬか水)でゆでる。赤唐辛子を2~3本入れると、渋みがとれる。
- ② 煮立ってから1時間、根元のかたい部分に竹串が完全に通るまでゆで、ゆで汁の中で冷ます。
- ③ 完全に冷めてから、水でよく洗い、皮をむいて水にさらす。



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