

八千代でとれた野菜を食べよう！



チンゲンサイの塩昆布漬け

1人分 エネルギー26kcal、食塩相当量 1.4g、野菜 150g

材料（2人分）

チンゲンサイ・・・250g（2～3株） にんじん・・・50g（中1／3本）
塩・・・小さじ1／2 塩昆布・・・10g（大さじ2）

作り方

- ① チンゲンサイはざく切りにして、塩でもむ。
にんじんは皮をむき、長さ2cm程度の細切りにする。
- ② チンゲンサイから出た水分を絞り、ビニール袋にチンゲンサイ、
にんじん、塩昆布を入れて30分程度漬ける。
- ③ 食べるときに軽く絞り盛りつける。

塩昆布漬けはチャーハンやお茶漬けの具にも合います。
お好みでレモンや柚子を足すとさわやかな風味が、赤唐辛子を
足すとパンチが加わります。

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



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！



チンゲンサイの中華風

1人分 エネルギー 48kcal、食塩相当量 1.9g、野菜 125g

材料（2人分）

チンゲンサイ・・・250g
しょうゆ・・・大さじ1と1/2
酢・・・大さじ1と1/2 ゴマ油・・・少々
練り辛子・・・少量

作り方

- ① チンゲンサイを好みの固さに茹でて、5cm位の長さに切る。
- ② しょうゆ、酢、ゴマ油、練り辛子を合わせて、①のチンゲンサイに
かける。

お好みでねり辛子を唐辛子やラー油に変えてもおいしいです。また桜エビ
やホタテの缶詰などを加えてもよいです。

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

八千代でとれた野菜を食べよう！



チンゲンサイのきんぴら

1人分 エネルギー48kcal, 食塩相当量0.6g, 野菜105g

材料（2人分）

チンゲンサイ・・・1株	生姜・・・10g
酒・・・小さじ1	砂糖・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1.5	油・・・小さじ1.5
塩・・・少々	こしょう・・・少々

作り方

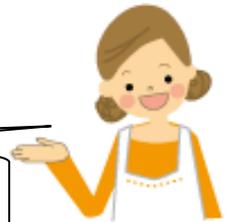
- ① チンゲンサイは長さ4～5cmに切り、たて幅1cmに切る。
生姜はせん切りにする。調味料は合わせておく。
- ② フライパンに油をひき、生姜、チンゲンサイを炒める。
- ③ 全体に炒めたら、調味料を入れる。最後に塩、こしょうで味を整える。

豚肉やツナ、海老を入れるとボリュームがアップします。また、ごま油で炒めたり、最後に白ごまを入れると香りが良くなります。

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