

八千代でとれた野菜を食べよう！



とうがんの中華風辛味漬け

1人分 エネルギー29kcal、食塩相当量0.6g、野菜70g

材料（2人分）

とうがん・・・140g 塩・・・少々
 生姜・・・薄切り1枚 赤唐辛子・・・1/4本
 粒山椒・・・4粒 ごま油・・・少々
 酢・・・大さじ1 砂糖・・・小さじ1
 しょうゆ・・・小さじ1 塩・・・少々

作り方

- ① とうがんは薄いいちょう切りにして、塩を混ぜあわせ、汁がでるまで置き、汁気を切る。
- ② 生姜は千切りに、赤唐辛子は小口切りにする。
- ③ フライパンに山椒とごま油を入れ、火にかけて香りがしてきたら、調味料を入れる。調味料が煮立ったら火を止め①のとうがんを加えて混ぜ合わせる。

とうがんは夏に取れて冬までもつため、冬瓜（とうがん）と呼ばれています。
 またとうがんには利尿作用があり、むくみを取る働きがあります。

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



八千代でとれた野菜を食べよう！



とうがんと鶏肉の煮物

1人分 エネルギー110kcal、食塩相当量2.9g、野菜150g

材料（2人分）

とうがん・・・200g 鶏もも肉・・・100g
 パプリカ（赤）・・・100g 片栗粉・・・小さじ2
 めんつゆ・・・60cc 水・・・300cc

作り方

- ① とうがんは種とわた、皮をむき4cm角に切る。鶏もも肉は3cm角に切り片栗粉をまぶす。パプリカは乱切りにする。
- ② なべにめんつゆ、水を入れ沸騰させ、とうがん、鶏もも肉を入れ煮る。
- ③ 最後にパプリカも加えさっと煮て出来上がり。

とうがんは、わたが残っていると食感が悪いので、縦に何等分か切り、スプーンなどで削り取るようにして、種とともにわたの部分を取り除きます。また、皮は、包丁で削るように薄くむくか、皮むき器でむいてもOK。

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！

113

とうがんのスープ



1人分 エネルギー79kcal、食塩相当量 2.5g、野菜 140g

材料（2人分）

とうがん・・・200g 人参・・・40g
えのきたけ・・・40g 春雨・・・10g
だし汁・・・600cc しょうゆ・・・大さじ2
みりん・・・大さじ1 塩・・・少々 こしょう・・・少々
片栗粉・・・小さじ1/3（同量の水でとく）

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

作り方

- ① とうがんは種とわた、皮をむき、一口大に切る。人参は短冊切り。えのきたけは2cm程の長さに切る。春雨はお湯でゆで戻し食べやすい長さに切っておく。
- ② なべにだし汁を入れ①のとうがん、人参、えのきたけを入れ煮る。
- ③ 10分程煮たらしょうゆ、みりん、春雨を入れさらに5分程煮る。
- ④ 最後に塩・こしょうで味を整え、水溶き片栗粉を加える。

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

たっぷり野菜が入った
スープです。ねぎやし
ょうがを入れても
おいしいです。



八千代でとれた野菜を食べよう！

164

とうがんと油揚げの煮物



1人分 エネルギー74kcal、食塩相当量 1.7g、野菜 170g

材料（2人分）

とうがん・・・300g 油揚げ・・・1枚（20g）
さやいんげん・・・40g（中4本）
めんつゆ（3倍濃縮）・・・大さじ2 水・・・150ml

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 とうがんは皮をむき、種とわたを取り除き一口大に切る。油揚げは2cm幅に切る。
- ② さやいんげんは、へたの部分を切り落とし、3cmの長さに切る。
- ③ 鍋にめんつゆと水を入れ沸騰させ、とうがん、油揚げを入れて煮る。
- ④ さやいんげんを加え、柔らかく煮えたら完成。

とうがんは、わたが残っていると食感が悪くなります。
縦に等分し、スプーンなどで削り取るように種とともにわたの
部分を取り除くようにすると、わたが残りにくくなります。



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