

八千代でとれた野菜を食べよう！ ながいもサラダ



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。

97

1人分 エネルギー66kcal、食塩相当量0.4g、野菜180g(芋60g)

材料(2人分)

ながいも・・・120g きゅうり・・・100g
トマト・・・1個 かつお節・・・1g
ポン酢・・・大さじ1



1日に必要な
野菜は
350gです

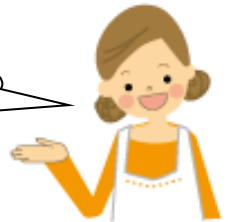
作り方

- ① ながいもは皮をむき、乱切りにする。きゅうり、トマトも乱切りにする。
- ② ①をボウルに入れ、ポン酢、かつお節も入れ混ぜる。

ながいもや自然薯の葉の付け根にできる小豆大の小さな芋を
ムカゴと言います。香りとコクがあるので炊き込みごはんや汁
の具、ゆでてから炒るなどして食べます。

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！ ながいもステーキ



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。

98

1人分 エネルギー180kcal、食塩相当量1.1g、野菜100g(芋100g)

材料(2人分)

ながいも・・・200g オリーブオイル・・・大さじ1
みそ・・・大さじ1 みりん・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ1 バター・・・小さじ1

作り方

- ① ながいもは皮をむき1cm幅に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルをひきながいもを並び入れる。
中火で両面をこんがり焼く。
- ③ 調味料を合わせておき②に入れ仕上げにバターを加える。

ながいもを焼いた後、ポン酢とかつお節をかけさっぱりと食べたり、しょうゆ、
砂糖、みりんを合わせておき仕上げにかけても甘辛で親しみやすい味になりま
す。
ながいもに熱を加えると食感がサクサクからホクホクへとなっていきます。お
好みの歯ごたえを楽しみましょう。

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



1日に必要な
野菜は
350gです



ながいもの大学いも風

1人分 エネルギー 168kcal、食塩相当量 1.3g、いも類 75g

材料（2人分）

ながいも・・・150g	片栗粉・・・少々
揚げ油・・・適量	
A { しょうゆ・・・大さじ1	みりん・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ2	いりごま・・・小さじ2

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 長芋は皮をむき、厚さ1cm位のスティック切りにする。
- ② ビニール袋に片栗粉を適量入れ、
①の長芋を入れ全体に片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、中火でカラッときつね色に揚げる。
長芋同士がくっつかないように離して揚げる。
- ④ Aのたれを合せ、レンジまたは鍋で加熱し砂糖を溶かす。
- ⑤ ④に③のながいもを入れよく絡める。仕上げにいりごまを散らす。



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