

八千代でとれた野菜を食べよう！

にらのボリューム卵とし

1人分 エネルギー225kcal, 食塩相当量 0.9g, 野菜 80g

材料（2人分）

にら・・・1束	水・・・70cc
卵・・・2個	酒・・・小さじ1
豚肉・・・100g	砂糖・・・大さじ1
まいたけ・・・40g	しょうゆ・・・大さじ1

作り方

- ① 豚肉は一口大に切る。にらは4cm、まいたけはほぐし、卵は割りほぐしておく。
- ② 鍋に水と調味料を入れ、豚肉を加える。
- ③ 豚肉に火が通ったらまいたけとにらを入れさっと煮たら卵を入れる。

にらはビタミンAを豊富に含みます。ビタミンAは皮膚や粘膜を丈夫にして抵抗力を高める効果が期待できます。



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