

八千代でとれた野菜を食べよう！

人参とツナの炒め物



1人分 エネルギー161kcal, 食塩相当量 0.8g, 野菜 120g

材料（2人分）

人参・・・240g ツナ缶・・・40g
卵・・・1個
サラダ油・・・小さじ 塩・こしょう・・・各少々
麺つゆ（ストレート）・・・小さじ1

作り方

- ① 卵は割りほぐす。人参は皮をむき、マッチ棒くらいの太さのせん切りにする。
- ② ツナ缶の油とサラダ油をフライパンに入れて熱し、人参を炒める。人参に火が通ってクタッとしてきたら、ツナ缶を入れてよく混ぜる。
- ③ 溶き卵を流し入れて、全体にからめるように混ぜながら炒める。
- ④ 卵に火が通ったら、塩・こしょう・麺つゆ入れて味を調える。

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

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

沖縄では、シリシリという道具（せん切り器・おろし金に似た道具）を使用して、人参をシリシリ（すりすり）して作る「人参しりしり」というお料理があるそうですよ。食べてみたいですね！



59

八千代でとれた野菜を食べよう！

人参プレッツェル



1人分 エネルギー284kcal, 食塩相当量 0.4g, 野菜41g

材料（2人分）

人参・・・80g バター・・・大さじ1と1/2
塩・・・小さじ1/8 薄力粉・・・1カップ
パセリのみじん切り・・・小さじ2

作り方

- ① 人参は皮をむいてすりおろす。バターは室温に置いて柔らかくする。
- ② ボウルに人参を汁ごと、残りの材料全部を入れ、手でよくこねる。
- ③ ひとまとめにし、小麦粉をふった台にのせて、麺棒で平らにのばす。10cm幅に切り、さらに5mm幅の棒状に切る。
- ④ オーブンシートの上に③を並べ、170度のオーブンで7～8分焼く。

野菜を使ったおやつとして、南瓜・じゃがいも・れんこん・ほうれんそう・トマトなど、いろいろな野菜のプレッツェルを作ってみましょう。うっすらと色もつくので楽しいですよ。

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



60

八千代でとれた野菜を食べよう！

人参のきんぴら



1人分 エネルギー54kcal, 食塩相当量 0.7g, 野菜 50g

材料 (2人分)

人参・・・100g みりん・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1 ごま油・・・小さじ1
しょうゆ・・・大さじ1/2

作り方

- ① 人参は千切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し人参を炒める。
- ③ ②に調味料を加えさらに炒める。

八千代市は春夏人参の生産が盛んで国の指定産地にもなっています。八千代市で生産されている主な人参は、彩誉、翔彩という品種で色が鮮やかで甘みが多いのが特徴です。5月中旬から7月中旬が旬です。

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

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。これは、



1日に必要な
野菜は
350gです



130

八千代でとれた野菜を食べよう！

人参バター焼き



1人分 エネルギー50 kcal, 食塩相当量 0.6g, 野菜 50g

材料 (2人分)

人参・・・100g 塩・・・少々
片栗粉・・・大さじ1 水・・・大さじ1
パセリ・・・少量 バター・・・小さじ1

作り方

- ① 人参は細く千切りにする。パセリはみじん切りにする。
- ② ①の人参とパセリと片栗粉と水と塩をあわせる。
- ③ フライパンにバターを入れ②をうすく伸ばし入れ弱火で両面を焼く。

人参を細く千切りにすることがおいしくなるポイントです。
また、ピザ用チーズ、ツナ缶を入れるとこくが出てさらにおいしくなります。

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

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。

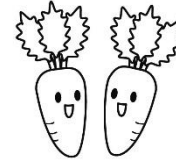


1日に必要な
野菜は
350gです



131

にんじんとリンゴのサラダ



1人分 エネルギー73kcal、食塩相当量1.1g、野菜類75g

材料（2人分）

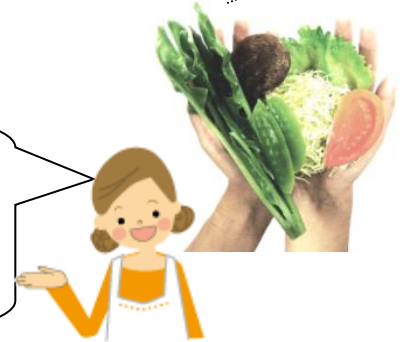
にんじん・・・150g（中1本）	☆	オリーブオイル・・・小さじ1
りんご・・・1/4個		酢・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/4		砂糖・・・小さじ1
		こしょう・・・少々

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 にんじん、りんごは皮をむき、5mm幅の千切りにする。
りんごには塩をまぶす。
- ② ☆印の調味液を混ぜ合わせ、①と和える。

あざやかなオレンジ色が特徴のにんじんは、表面に割れなどがなく、まっすぐで色の濃いものが新鮮です。にんじんは代表的な緑黄色野菜です。β-カロテンや食物繊維、カリウムなどもバランスよく含んでいます。



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