

八千代でとれた野菜を食べよう！



バジルソース

今回の全分量 エネルギー851kcal, 食塩相当量 2.4g, 野菜 105g

材料

新鮮なスイートバジルの生葉・・・45g
にんにく・・・1.5かけ
松の実（カシューナッツ）など・・・20g
塩・・・小さじ1/4 オリーブ油・・・60cc
パルミジャーノ（パルメザンチーズ）・・・30g

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 バジルの生葉を洗い、キッチンペーパーで水けを拭き取る。
- ② 松の実をフライパンで軽く炒る。にんにくは皮をむいて少し小さく切る。
- ③ ①・②と塩・オリーブ油・パルミジャーノをミキサーにかけ、なめらかな状態になったらビンなどに保存する。

バジルソースは、スパゲティにからめたり、肉や魚のソテーにかけたり、スライストマトやなす・ズッキーニなどの温野菜にかけてもおいしいです。



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