

## 八千代でとれた野菜を食べよう！

### ブロッコリーの梅おかか和え

1人分 エネルギー50kcal, 食塩相当量 1.2g, 野菜 60g

#### 材料（2人分）

ブロッコリー・・・1/2 株  
梅干し・・・大1個      しょうゆ・・・小さじ1  
みりん・・・小さじ2      削り節・・・1袋（3g）

#### 作り方

- ① ブロッコリーは、小房に分けてゆでる。ザルに広げて冷ましておく。
- ② 梅干しは、包丁で細かくたたいてきざむ。しょうゆ、みりん、削り節と梅干しを混ぜ合わせる。
- ③ ブロッコリーを②の梅おかかで和える。

#### 梅おかかの使い方

きゅうりやいんげん、おくらなど他の野菜と和えても、かまぼこや薄切りの大根にしそと一緒に挟んでも。

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



## 八千代でとれた野菜を食べよう！

### ブロッコリーの納豆和え



1人分 エネルギー77kcal, 食塩相当量 0.7g, 野菜 60g

#### 材料（2人分）

ブロッコリー・・・1/2 株      ひきわり納豆・・・1パック  
しょうゆ・・・小さじ2弱      削り節・・・1袋（3g）  
練り辛子・・・適宜

#### 作り方

- ① ブロッコリーは、小房に分けてゆでる。ザルに広げて冷ましておく。
- ② 納豆、しょうゆ、削り節、練り辛子を混ぜ合わせる。
- ③ ①のブロッコリーと②の納豆を和える。

人参・ほうれん草・もやしや白菜・にらなどの野菜 120g 程度と和えても OK!  
納豆の代わりにツナなどでも旨味で野菜をおいしく食べられます。

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



## 八千代でとれた野菜を食べよう!



### ブロッコリーとアンチョビの炒め物

1人分 エネルギー148kcal、食塩相当量 2.0g、野菜 122g

#### 材料 (2人分)

ブロッコリー・・・1個 つぶしたんにく・・・1/2片  
アンチョビ・・・2枚 オリーブ油・・・大さじ1  
塩・粗挽き黒こしょう・・・各少々

#### 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、さらに3～4つ切りにし、水にさらして水気をよく切る。
- ② フライパンにオリーブ油とんにくを入れて、中火にかけ、ブロッコリーを炒め、軽く塩をし、分量の水を入れてフタをして、中火で1分ほど蒸し焼きにする。
- ③ ②にアンチョビを加えて炒め合わせ、黒こしょうをふる。

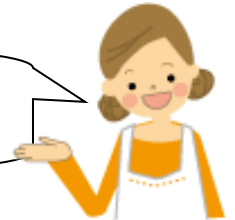
ブロッコリーだけではなく、じゃがいも・ズッキーニ・茄子・パプリカ等の野菜を加えると、彩りもよくなり、ボリュームも増すのでおすすめです。

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



1日に必要な  
野菜は  
350gです



61

## 八千代でとれた野菜を食べよう!



### ブロッコリーののり炒め

1人分 エネルギー61kcal、食塩相当量 0.1g、野菜類 75g

#### 材料 (2人分)

ブロッコリー・・・150g (1/2株)  
焼きのり・・・3g (全形1枚)  
ごま油・・・大さじ1/2 塩・・・少々

#### 作り方

- ① ブロッコリーは小さめの小房に切り分ける。ブロッコリーの茎は表面を削るようにむき、食べやすい大きさに切る。
- ② 焼きのりは、食べやすい大きさにちぎる。
- ③ フライパンにごま油をひいて火にかけ、香りが立ったらブロッコリーを加え炒める。ブロッコリーに火が通り少し焼き色がついたら、ちぎった焼きのり、塩を加え、さっと炒める。

ブロッコリーは、緑色が濃い、つぼみが密集していて固く引き締まっている、茎の切り口がみずみずしい、などが新鮮な証です。

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



1日に必要な  
野菜は  
350gです



62