

## 八千代でとれた野菜を食べよう！

### ほうれんそうの洋風白あえ



1人分 エネルギー 146kcal, 食塩相当量 0.7g, 野菜 50g

#### 材料（2人分）

ほうれんそう・・・100g 絹豆腐・・・100g  
マヨネーズ・・・大さじ1と1/2 塩・・・少々  
白すりごま・・・大さじ1 しょうゆ(お好みで)・・・少々

#### 作り方

- ① ほうれんそうはゆでて水に取り，食べやすい長さに切る。
- ② 豆腐，マヨネーズ，塩，すりごまを混ぜた衣で①とあえる。
- ③ 器に盛ってから，好みでしょうゆをかける。

#### ♪ほうれんそうの落花生味噌かけ♪ 2人前

ほうれんそう・・・1/2束 落花生・・・50g 玉ねぎ・・・1/2個 味噌・・・50g 砂糖・・・15g

- ① 玉ねぎはみじん切りにして炒める。落花生は細かくくだく。味噌・砂糖と合わせる。
- ② ほうれんそうをゆでて冷水に取り，食べやすい長さに切る。ほうれんそうに①をかける。

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

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



## 八千代でとれた野菜を食べよう！

### ほうれんそうの洋風炒め



1人分 エネルギー 236kcal, 食塩相当量 0.8g, 野菜 77.5g

#### 材料（2人分）

ほうれんそう・・・100g バター・・・大さじ1  
ホールコーン・・・大さじ5 マヨネーズ・・・大さじ3  
とけるチーズ・・・1/4カップ

#### 作り方

- ① ほうれんそうをゆでて水に取り，食べやすい長さに切る。
- ② フライパンにバターを入れ，①のほうれんそうとコーンを入れて炒める。
- ③ マヨネーズを混ぜてチーズをのせ，ふたをして蒸し焼きにする。  
チーズが溶けたら，できあがり。

加熱後に冷凍というのが一般的ですが、生のままでも冷凍は可能。生のほうれんそうなどをよく水洗いし、水滴がついたまま冷凍保存袋に入れ、中の空気を抜きます。あとは凍ったまま切って、加熱調理して使いましょう。ゆでてからよりも栄養が保てます。

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



## 八千代でとれた野菜を食べよう！

### ほうれんそうとひじきのツナマヨあえ

1人分 エネルギー103 kcal, 食塩相当量 0.2g, 野菜 100

#### 材料（2人分）

ほうれんそう・・・200g ひじき（乾燥）・・・2g  
ツナ缶・・・30g マヨネーズ・・・12g  
塩・・・少々 こしょう・・・少々

- ① ほうれんそうは茹で水気を絞り3cmの長さに切る。ひじきは水で戻しさと茹でる。
- ② ボウルに、水気を切ったほうれんそう、ひじき、ツナ、マヨネーズを入れ合わせる。

ほうれんそうは茹ですぎると風味も栄養も失われるので、強火で一気に茹でましょう。また、硬めに茹でてラップに包み冷凍保存をしておく便利です。

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。



1日に必要な野菜は350gです



## 八千代でとれた野菜を食べよう！

### ほうれんそうのモッツアレラチーズ炒め

1人分 エネルギー185 kcal, 食塩相当量 2.8g, 野菜 100g

#### 材料（2人分）

ほうれんそう・・・200g ベーコン・・・50g  
モッツアレラチーズ・・・30g 油・・・大さじ1  
しょうゆ・・・大さじ1 塩・・・少々

#### 作り方

- ① ほうれんそうは茹で水気を絞り3cmくらいに切る。ベーコンは1cmくらいの短冊切りにする。モッツアレラチーズは一口大に切る。
- ② フライパンに油を熱しベーコンを炒め、油が出てきたら①のほうれんそうを入れさらに炒め、しょうゆを回しいれる。
- ③ ②にモッツアレラチーズを加えずぐに火を止め、皿に盛る。

チーズは溶け過ぎないようにしましょう。  
野菜はほうれんそうの他に、きのこ類などお好みのものをいれてもおいしくできます。

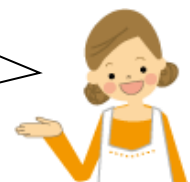
八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

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



## 八千代でとれた野菜を食べよう！ ほうれんそうとりんごのサラダ



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。

149

1人分 エネルギー67 kcal、食塩相当量 0.4g、野菜 75g

### 材料(2人分)

ほうれんそう・・・150g      すりごま・・・1.5g  
りんご・・・20g                  塩・・・少々  
マヨネーズ・・・大さじ1

### 作り方

- ① ほうれんそうは茹でて3cm程度の長さに切る。りんごはいちょう切りにし、塩水にさらしザルにあげる。
- ② ボウルに①のほうれんそう、りんご、すりごまを入れ混ぜ、さらにマヨネーズを加え塩で味を整える。

ハムやツナをいれるとよりおいしくなります。また、マヨネーズの代わりに好みのドレッシングを使っても良いです。



1日に必要な  
野菜は  
350gです



150

## 八千代でとれた野菜を食べよう！ ほうれんそうのオムレツ



1人分 エネルギー284 kcal、食塩相当量 1.9g、野菜 100g

### 材料(2人分)(直径25cm程度のフライパン1枚分)

ほうれんそう・・・100g(1/2束)	卵・・・150g(M3個)
たまねぎ・・・100g(中1/2個)	牛乳・・・30cc
スライスベーコン・・・20g	とろけるチーズ・・・30g
バター・・・小さじ1	塩・・・少々
コンソメ・・・小さじ1	こしょう・・・少々
サラダ油・・・小さじ1	

### 作り方

- ① ほうれんそうは、3cm程度の長さに切る。  
たまねぎは薄切りにする。スライスベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンにバターを熱し、①を炒める。  
火が通ったらコンソメを加え、味を整える。
- ③ ☆を混ぜ合わせる。
- ④ ②が冷めたら③と混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、④を流し入れて両面を焼く。

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。

具材をたっぷり入れた、野菜も一緒に食べられるオムレツです！  
お好みで、具材をきのこやじゃがいもなどに変えても美味しいですよ。

