

## 八千代でとれた野菜を食べよう！

### まいたけのきんぴら

1人分 エネルギー120kcal、食塩相当量 1.3g、野菜 50g

#### 材料（2人分）

まいたけ・・・100g	油揚げ・・・1/2枚(20g)
ごま油・・・大さじ1(12g)	砂糖・・・小さじ2(6g)
しょうゆ・・・大さじ(18cc)	七味唐辛子・・・少々

#### 作り方

- ① まいたけは細かく裂く。油揚げは1cm幅に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、①のまいたけと油揚げを炒め、火が通ったら砂糖・しょうゆを加えて水気が無くなるまでさらに炒める。七味唐辛子を好みで振りかける。

#### ♪まいたけの和風カレースープ♪ 2人前

まいたけ・・・1パック    ロースハム・・・4枚    めんつゆ・・・大さじ2    カレー粉・・・小さじ2  
バター・・・大さじ1    水・・・600cc    パセリ・・・適量

- ①まいたけは食べやすい大きさにさく。ハムは大きめの短冊切り、パセリはみじん切りにする。
- ②鍋に材料と調味料を入れて煮る。まいたけが煮えたらできあがり。盛りつけたら、パセリを散らす。

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



48

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！

### まいたけの洋風炊き込みごはん

1人分 エネルギー342kcal、食塩相当量 1.9g、野菜 60g

#### 材料（2人分）

米・・・1合	バター・・・小さじ1
まいたけ・・・100g	コンソメ・・・小さじ1
にんじん・・・20g	塩・・・小さじ1/3
にんにく・・・1片	こしょう・・・少々
シーフードミックス・・・100g	

#### 作り方

- ① 米をとぎ、分量より少なめの水を加え浸水しておく。
- ② まいたけはほぐし、にんじんとにんにくはすりおろす。
- ③ 炊飯器に、米と材料を全て入れて炊く。
- ④ 炊き上がったら、よく混ぜる。

すりおろしたにんじんやシーフードミックスから水分が出ます。古米や新米、お米の種類やお好みの固さに合わせて水の量を加減してください。

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



146

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！ まいたけとごぼうの豚肉炒め

1人分 エネルギー144 kcal、食塩相当量 0.4g、野菜 125g

### 材料（2人分）

まいたけ・・・100g	A	}	みそ・・・小さじ1
ごぼう・・・150g			みりん・・・小さじ1
豚もも肉・・・50g			油・・・小さじ1

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 まいたけはほぐし、ごぼうはさがきにする。  
豚もも肉は一口大に切る。
- ② フライパンに油を熱し豚もも肉を炒める。  
火が通ったらごぼう、まいたけの順に加え炒める
- ③ ごぼうがやわらかくなったら、Aの調味料を加える。



1日に必要な  
野菜は  
350gです

豚肉の代わりに鶏肉や牛肉などお好みの肉を入れてもおいしくできます。  
また、人参やピーマンを入れると彩りが良くなります。



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

## 八千代でとれた野菜を食べよう！ 豆腐とまいたけの塩麴和え

1人分 エネルギー70kcal、食塩相当量 0.4g、きのこ類 50g

### 材料（2人分）

まいたけ・・・100g	塩麴・・・小さじ1強
万能ねぎ・・・1本	絹ごし豆腐・・・200g

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。

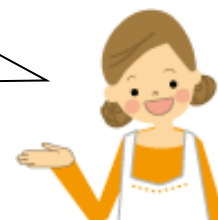
### 作り方

- ① まいたけは石づきを取り小房に分け、さっと茹でる。  
万能ねぎは小口切りにする。  
豆腐は軽く水切りし、2cm角に切る。
- ② ①のまいたけを塩麴と和える。
- ③ ②で和えたまいたけと豆腐を軽く和えて器に盛り、上に万能ねぎを散らす。



1日に必要な  
野菜は  
350gです

市販の塩麴はいろいろな塩加減のものがあるので、味付けは調整しましょう。  
まいたけのほかに、ぶなしめじやえのきたけを入れてもよいでしょう。



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

# まいたけとにんじんの豚肉炒め

1人分 エネルギー103 kcal、食塩相当量 0.6g、野菜 125g

## 材料（2人分）

まいたけ・・・100g 油・・・小さじ1  
にんじん・・・150g めんつゆ・・・小さじ2（3倍濃縮）  
豚もも肉・・・50g

## 作り方

- ① まいたけはほぐし、にんじんは皮をむき、ピーラーでけずる。  
豚もも肉は一口大に切る。
- ② フライパンに油を熱し豚もも肉を炒める。火が通ったらにんじん、まいたけを加え炒める。
- ③ にんじんとまいたけがしんなりしたら、めんつゆを加え汁気がなくなるまで炒める。

にんじんはピーラーでけずることで味がなじみやすくなり、調味料の量を減らせます。お弁当にもぴったりの、手軽に作れる1品です。

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。



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