

八千代でとれた野菜を食べよう！

水菜のおにぎり

1人分 エネルギー370kcal、食塩相当量 1.0g、野菜 70g

材料（2人分）

水菜・・・1/2束 炊きたてご飯・・・茶碗2～3杯
塩・・・小さじ1/3 すりごま・・・小さじ2

作り方

- ① 水菜をさっとゆでる。細かくきざみ、水気をしっかりしぼる。
- ② ①に塩を入れ、さらにすりごまを入れる。
- ③ ②を2/3くらいのご飯に混ぜ込み、残りは味見をしながら混ぜ込む。
- ④ 好きな形におにぎりにする。

野菜不足になりがちな人も、ご飯に混ぜ込むことで手軽に野菜が摂りやすくなります。たくさん作って冷凍しても。

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！

水菜と豚ロースの水炊き

1人分 エネルギー291kcal、食塩相当量 1.7g、野菜 140g

材料（2人分）

水菜・・・1束 豚ロース（しゃぶしゃぶ用）・・・160g
コンソメ・・・1個
つけだれ・・・おろしポン酢やごまだれなどお好みで

※食中毒予防のため、豚肉はしっかり加熱しましょう！

作り方

- ① 水菜は洗って3～4つに切っておく。
- ② 鍋に湯（約4カップ）をわかしてコンソメを入れる。
- ③ ②の中で豚肉を中心までしっかり火が通るように加熱する。同時に水菜もお好みの硬さ加熱しておく。肉で水菜を巻いてつけだれをからめて食べる。

大根、人参、長ねぎ、えのきなどの冷蔵庫の残り野菜も一緒に。いつも野菜と肉と一緒に食べると意識する事で、たっぷり野菜を食べることができます。

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！

水菜のんにく炒め

1人分 エネルギー63 kcal、食塩相当量 0.5g、野菜 35g

材料（2人分）

水菜・・・30g	オリーブオイル・・・大さじ1
エリンギ・・・40g	塩・・・少々
にんにく・・・1片	こしょう・・・少々
赤唐辛子・・・お好みの量	

作り方

- ① 水菜は3cmの長さに切る。エリンギは3cm長さに切り、にんにくはみじん切りにする。赤唐辛子は小口切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱しにんにく、赤唐辛子を入れて火にかけ、香りが出たらエリンギを加える。火が通ってきたら、水菜を加えさっと炒める。
- ③ 塩・こしょうで味を整える。

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

茹でたスパゲティと一緒に炒めると水菜入りペペロンチーノになります。また、しらすやベーコンなどを入れてもおいしいです。



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