八千代でとれた野菜を食べよう！

みつばとポテトの春巻き

１人分　エネルギー96kcal，食塩相当量 0.6ｇ，野菜（芋）50g

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

材料（２人分）

春巻きの皮・・２枚　　みつば・・１/２束
ベーコン・・・１枚
冷凍フライドポテト・・60ｇ
小麦粉・・・小さじ1

作り方

① みつばは３ｃｍ位の長さに切り、よく水気を切っておく。ベーコンは１ｃｍ幅に切る。
② 春巻きの皮は対角線に２等分し三角形にする。
③ 春巻きの皮の三角形の底辺中央部フライドポテト、ベーコン、みつばをのせ、左右をたたみ上に上げて包む。巻き終わりは同量の水で溶いた小麦粉で留める。
④ フライパンに油を薄くひき、③をカリッとするまで焼く。

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

八千代でとれた春野菜を食べよう！

みつばとごぼうのみそマヨネーズあえ

１人分　エネルギー108kcal、食塩相当量 0.2g、野菜 60ｇ

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

材料（２人分）

みつば・・・４０ｇ
ごぼう・・・８０ｇ
A
- マヨネーズ・・大さじ２弱
- みそ・・・小さじ 1/2
- 白すりごま・・・小さじ 1/2

作り方

① みつばはゆでて、３ｃｍ程度に切る。ごぼうは千切りにしゆでる。
② A を合わせておく。
③ ①と②を混ぜ合わせる。

～みつばの残った根元で～
根みつばを切る際に茎を３～４ｃｍほど残しておきます。グラスやジャムの空きビンに根が浸る程度に水を入れておくと４～５日で新芽が出てきます。

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