

八千代でとれた野菜を食べよう！

にがうりとちくわのわさびマヨネーズ和え



1人分 エネルギー146kcal、食塩相当量 1.6g、野菜 50g

材料（2人分）

にがうり（ゴーヤ）・・・1/2本	☆	わさび・・・小さじ1/2
塩・・・・・・・・少々		しょう油・・・小さじ1/2
ちくわ・・・・・・・・2本		マヨネーズ・・・大さじ2

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

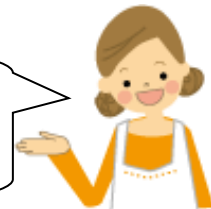
- ① にがうりは縦半分に切り、種とわたを取って薄切りにする。塩少々を振って少し置き、水気を切る。
- ② ちくわは縦半分に切り、薄切りにする。
- ③ ボウルで☆を混ぜ、にがうりとちくわを加えて和える。

【にがうりの下ごしらえのコツ】

苦みを抑える工夫として塩もみの他に、白いわたの部分をしっかり取り除く、下ゆでする、という方法があります。

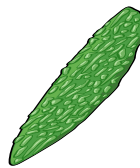


1日に必要な野菜は350gです



八千代でとれた野菜を食べよう！

にがうりと豚肉のみそ炒め



1人分 エネルギー235kcal、食塩相当量 1.7g、野菜 100g

材料（2人分）

にがうり・・・200g	豚もも肉・・・150g	
青じそ・・・5枚	にんにく・・・1片	酒・・・大さじ2
みそ・・・大さじ1と1/2	ごま油・・・小さじ2	

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 にがうりはたてに半分に切り種とわたを取り1cm幅に切る。青じそはせん切りしにんにくはみじん切りにする。豚もも肉は一口大に切る。みそと酒を合わせておく。
- ② フライパンにごま油とにんにくを入れ香りが出るまで炒める。香りが出たら、豚もも肉を加え炒める。肉に火が通ったらゴーヤを加えさらに炒める。
- ③ 2～3分ほど炒めたら合わせておいた調味料を加える。火を止め青じそを最後に加える。

1日に必要な野菜は350gです



豆板醤を入れてピリ辛にしたり、しょうゆと砂糖、カレー粉でカレー味にしても食欲が増しおいしく食べられます。

ゴーヤとしめじのみそマヨ炒め



1人分 エネルギー256kcal、食塩相当量1.4g、野菜150g

材料（2人分）

ゴーヤ・・・1本（250g） 味噌・・・大さじ1
しめじ・・・100g マヨネーズ・・・大さじ1と1/2
豚もも肉スライス・・・150g 砂糖・・・小さじ1 油・・・小さじ

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 ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取り除き2～3mm幅に切る。しめじは石づきを切り小房に分ける。豚もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 味噌とマヨネーズ、砂糖は混ぜておく。
- ③ フライパンに油を入れ豚肉を炒める。火が通ったらゴーヤとしめじを加えよく炒める。
- ④ 具に火が通ったら②を加えよく混ぜ合わせ、出来上がり。



[ゴーヤの下ごしらえのコツ]

苦味を抑える工夫として塩もみの他に、白いワタの部分をしっかり取り除く、下茹でするという方法があります。



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。

