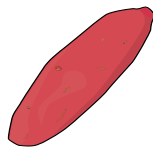


## 八千代でとれた野菜を食べよう!

49

### さつまいものバターきんぴら



1人分 エネルギー 271kcal、食塩相当量 1.5g、野菜(芋) 100g

#### 材料(2人分)

さつまいも・・・小1本   バター・・・大さじ2  
砂糖・・・大さじ1       しょうゆ・・・大さじ1  
黒ごま・・・大さじ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 さつまいもは皮ごと厚さ5mmの斜め薄切りにし、さらにそれを5mm幅(太いマッチ棒くらい)に切り、水にさらす。
- ② フライパンにバター大さじ1を溶かし、①の水気を切って加え、炒める。
- ③ 全体にバターが回り、ほぼ火が通ったら砂糖・しょうゆの順に加えていき、さつまいもに味をからめる。
- ④ 残りのバターを加え、黒ごまを振り入れ、全体にまぶしてできあがり。



1日に必要な  
野菜は  
350gです

しょうゆの代わりに塩麹  
を使った塩きんぴらもお  
いしいですよ。



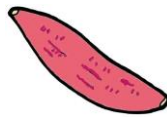
八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

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!

50

### さつまいもの豆乳味噌煮



1人分 エネルギー 225kcal、食塩相当量 2.0g、野菜(芋) 100g

#### 材料(2人分)

さつまいも・・・小1本   だし汁・・・1/2カップ  
調整豆乳・・・200cc       味噌・・・大さじ2強

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 さつまいもは半分くらい皮をむいて、1cm厚さの輪切りにする。
- ② 鍋に①と豆乳とだし汁を入れて、ひたひたの状態です。
- ③ 火にかけて煮立ったら味噌を溶かし、具が柔らかくなって煮汁が半分になるまで煮詰めて、できあがり。



1日に必要な  
野菜は  
350gです

#### ♪ さつまいもの豆乳ドレッシングあえ ♪ 2人前

さつまいも・・・小1本(150g)   アーモンドスライス・・・10   レーズン・・・20g  
豆乳・・・大さじ2   オリーブ油・・・大さじ1   酢・・・大さじ1   塩・こしょう・・・適量

- ① さつまいもは1cm角に切り、水にさらし、水気を切って蒸して冷ます。
- ② アーモンドは煎って冷ます。レーズンはぬるま湯に入れて戻し、水気を切る。
- ③ ボウルに豆乳・オリーブ油・酢・塩こしょうを混ぜ合わせ、①②をあえてできあがり。



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

## さつまいものサラダ

1人分 エネルギー133kcal、食塩相当量 1.3g、野菜(芋)50g

### 材料(2人分)

さつまいも・・・100g      しょうゆ・・・大さじ1/2  
マヨネーズ・・・大さじ1と1/2      白ごま・・・少々  
レモン汁・・・小さじ1/2      わさび・・・適量

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

### 作り方

- ① さつまいもは皮つきのまま、小さめの乱切りにし、水にさらし、ざるにあげ茹でて冷ましておく。
- ② マヨネーズ、レモン汁、わさび、しょうゆを合わせておく。
- ③ ①と②を合わせ最後に白ごまをふる。

さつまいもは、茹で過ぎないことがポイントです。また、さつまいの量を半分にしておき、茹でたかぼちゃ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

## さつまいもと昆布の炒め煮

1人分 エネルギー85kcal、食塩相当量 0.8g、野菜(芋)50g

### 材料(2人分)

さつまいも・・・100g      酒・・・小さじ1と1/2  
刻み昆布・・・10g      砂糖・・・小さじ1  
油・・・適量      しょうゆ・・・小さじ1/2  
だし汁・・・1カップ

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

### 作り方

- ① さつまいもは皮つきのまま7~8mm厚さの輪切りにし、水につけてアクを抜き水気を切る。  
刻み昆布は水で戻し4cmくらいの長さに切る。
- ② 鍋に油をひき、刻み昆布を炒める。だし汁、砂糖、酒を入れる。  
煮立ったら、さつまいもを入れて5分ほど煮る。
- ③ しょうゆを加え、落としぶたをし、さらに5分ほど弱火で煮る。

豚肉やさつまあげ、油あげを入れると旨味がアップします!  
多めに作って常備菜にするのもオススメです。



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

## さつまいものみそバター

1人分 エネルギー154 kcal、食塩相当量0.4 g、野菜（芋）75 g

### 材料（2人分）

さつまいも・・・150 g	油・・・適量
バター・・・5 g	塩・・・少々
みそ・・・小さじ1	こしょう・・・少々
酒・・・小さじ1	黒ごま・・・少々

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 さつまいもは皮つきのまま5mm角のスティック状に切り、水につけ水気を切る。みそ、酒を合わせておく。
- ② フライパンに油を中火で熱し、さつまいもを炒める。火が通ったら合わせておいたみそと酒を加えからめる。バターを入れ、塩、こしょうで味を整え、最後に黒ごまをふりかける。

小麦粉をまぶし焼いた生鮭を最後に混ぜ合わせるとボリュームある一品になります。

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



1日に必要な  
野菜は  
350 gです



# 八千代でとれた野菜を食べよう!

## きのこさつまいものサラダ

1人分 エネルギー217 kcal、食塩相当量0.8g、野菜（芋）67 g

### 材料（2人分）

しめじ・・・20 g	油・・・小さじ1
エリンギ・・・15 g	マヨネーズ・・・40 g
さつまいも・・・100 g	すりごま・・・小さじ1
りんご・・・1/6個	塩・・・小さじ1/3
	こしょう・・・少々

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 しめじは石づきを取り小房にする。エリンギは半分の長さに切って縦に切る。
- ② さつまいもは2cmの厚さの半月切りにし茹でて冷ましておく。りんごは1cm厚さのちょう切りにする。
- ③ フライパンを熱し油を入れしめじとエリンギを炒め、冷ましておく。
- ④ ボウルに②のさつまいもとりんご、③のしめじとエリンギを入れ、すりごまを加える。マヨネーズ、塩、こしょうで味付けをする。

きのこやさつまいもには、食物繊維が豊富に含まれることから便秘予防に効果があります。また、さつまいもとりんごの甘みのあるサラダですが、レモン汁小さじ2を入れると、さっぱりといただけます。

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



1日に必要な  
野菜は  
350 gです



## さつまいものポターージュ

1人分 エネルギー 144kcal、食塩相当量 0.4g、芋類 70g

### 材料（2人分）

さつまいも・・・中 1/2 本（140g） 水・・・1/2 カップ  
牛乳・・・3/4 カップ 塩・・・少々

### 作り方

- ① さつまいもは皮をむき、1cm 位の厚さに輪切りにする。  
（大きい場合はいちょう切りにする）
- ② 鍋に①のさつまいも、かぶるくらいの水を入れ、  
柔らかくなるまで茹でる。
- ③ ②をマッシャー等でつぶして、水でのばしペースト状にする。  
（もしくは、水を入れてミキサーにかける。）
- ④ ③を鍋で温め、温まったら牛乳を少しずつ入れてのばし、塩で味を整える。

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

さつまいもをかぼちゃに変えるとかぼちゃのポターージュになります。  
牛乳を豆乳に変えてもいいでしょう。

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



## さつまいものマリネ

1人分 エネルギー 234kcal、食塩相当量 0.3g、芋類 75g

### 材料（2人分）

さつまいも・・・150g 水煮大豆・・・50g  
A { 酢・・・大さじ2 砂糖・・・小さじ1  
塩・・・小さじ1/3 黒こしょう・・・少々  
サラダ油・・・大さじ2

### 作り方

- ① さつまいもはよく洗い、皮つきのまま 1.5cm 角に切り、水にさらす。
- ② 水煮大豆をざるにあげ、水気をよく切る。
- ③ 鍋に①と②とかぶるくらいの水を入れて、  
竹串がすっと通るくらいにやわらかくゆで水気を切る。
- ④ A の調味料を合わせて、③を漬ける。

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

水煮大豆の変わりにミックスビーンズを入れるとカラフルになります。お好みで  
くるみやサイコロ状に切ったプロセスチーズなどを入れてもいいでしょう。

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



# さつまいものスープ

1人分 エネルギー139kcal、食塩相当量 0.5g、芋・野菜類 90g

## 材料（2人分）

さつまいも・・・100g 水・・・1/2カップ  
たまねぎ・・・40g 牛乳・・・1/2カップ  
ぶなしめじ・・・40g みそ・・・小さじ1  
油・・・小さじ1 ゆずこしょう・・・仕上げにお好み

## 作り方

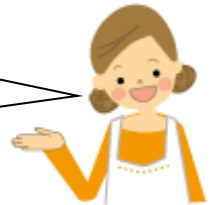
- ⑤ さつまいもは、1cm厚さの輪切りもしくは半月切りにし、600wの電子レンジで1～2分加熱する。たまねぎは薄切り、ぶなしめじは小房に分ける。
- ⑥ 鍋に油を入れ、たまねぎ、ぶなしめじの順に炒め、水を加える。
- ⑦ 火が通ったら牛乳を加え、温まったらみそを溶き入れ、沸騰直前に火を止める  
優しい味の、具を食べるスープです。旬の味覚をいただきます。

おいしいさつまいもの選び方①レモンのような紡錘形 ②重みがある ③表面の凹凸や傷が少ない ④皮の色が濃く均一でつやがあるがポイントで

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。



# さつまいもと鶏肉の甘辛煮

1人分 エネルギー266kcal、食塩相当量0.7g、野菜・いも類75g

## 材料（2人分）

さつまいも・・・150g  
鶏もも肉・・・150g  
片栗粉・・・大さじ1  
油・・・小さじ2  
砂糖・・・小さじ1強  
しょうゆ・・・大さじ1/2  
みりん・・・小さじ1  
水・・・大さじ2

これは、**1回の食事**で食べる**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 さつまいもは良く洗い、皮のまま1cm幅のちょう切りにする。5分程度水にさらしたのちザルにあげ耐熱ボウルに、ラップをし電子レンジ600Wで2分程度加熱する。
- ② 鶏肉は、一口大に切り片栗粉をまぶし、熱したフライパンに、油小さじ1を入れ中火で炒める。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、残りの油小さじ1と①のさつまいもを加え焼き色がつくまで炒める。
- ④ Aの調味料を加え、水分がなくなるまで火にかける。

にんじんやさやいんげんを入れると、彩り良くなります。



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

# かぼちゃ入りさつまいもサラダ

1人分 エネルギー191kcal、食塩相当量0.8g、野菜・いも類100g

## 材料（2人分）

かぼちゃ・・・50g      プロセスチーズ・・・20g  
さつまいも・・・100g      マヨネーズ・・・大さじ1と1/2  
きゅうり・・・50g      塩・・・少々      こしょう・・・少々

これは、**1回の食事で食べる野菜の目安量(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 かぼちゃは、皮と種を取り一口大に切り、ゆでてスプーンなどで潰す。
- ② さつまいもは皮をむき、さいの目に切り、ゆでる。  
きゅうりは、輪切りにして塩少々（分量外）をふっておき、水気を絞る。  
プロセスチーズはさいの目切りにする。
- ③ ①と②、マヨネーズを加え混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。



クリームチーズなどのお好みのチーズで！！また、スライスした玉ねぎ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

