

八千代でとれた野菜を食べよう！



67

なすのそうめん風

1人分 エネルギー24kcal、食塩相当量 0.5g、野菜 70g

材料（2人分）

なす・・・2本 片栗粉・・・小さじ2
めんつゆ・・・大さじ1
お好みの薬味（大葉やみょうが等）・・・適量

作り方

- ① なすは皮をむいて5mm幅位に細切りにし、水にさらす。
- ② ①のなすの水気を切る。ビニール袋に片栗粉、水気を切ったナスを入れ、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ③ 沸騰したお湯に②のなすを入れ、再沸騰するまで2～3分茹でる。
- ④ ③を流水で冷やし、器に盛り、めんつゆをかける。お好みの薬味を乗せて出来上がり。

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

めんつゆを薄めにして、種を除いて叩いた梅干しとゴマをのせてもおいしいです。お好みの薬味でいろいろな味を楽しめます。

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！



68

なすの生姜漬け

1人分 エネルギー108kcal、食塩相当量 1.0g、野菜 100g

材料（2人分）

なす・・・2本 生姜・・・1片
長ねぎ・・・1/2本 しょうゆ・・・大さじ1
酢・・・大さじ1と1/2 ごま油・・・大さじ1
すりごま・・・大さじ1 砂糖・・・小さじ1/2

作り方

- ① なすは皮を剥いて半分に切り、ラップをして500ワットの電子レンジで2分間加熱し、しんなりしたら軽く水気を切る。
- ② 生姜、長ねぎはみじん切りにする。
- ③ 深めの器に②と調味料を混ぜ、①のなすを漬けておく。1～2時間漬けて出来上がり。

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

お好みでんにくや唐辛子を入れて漬けると辛味のある漬物になります。生姜には体を温める働きがあるため、暑い時期に冷たい食べ物ばかりで冷えた胃腸を温める働きがあります。暑い時こそ体の中の冷えを防ぎましょう。

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



夏野菜のトマト煮込み（カレー風味）

1人分 エネルギー 311kcal、食塩相当量 1.0g、野菜 150g

材料（2人分）

なす・・・160g（小～中2本） たまねぎ・・・70g
黄パプリカ・・・1/2個 オリーブ油・・・小さじ2
にんにく・・・1/2かけ 赤唐がらし・・・1/2本分
A { トマト水煮缶(カット)・・・150g
カレー粉・・・小さじ1/2
コンソメスープの素・・・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。



1日に必要な
野菜は
350gです

作り方

- ① なすはへたを取り1cm幅のいちよう切り、玉ねぎは3cm角、パプリカもへたと種をとり3cm角に切る。
- ② にんにくはみじん切りする。赤唐がらしも種をとり細かく切る。
- ③ 鍋にオリーブ油、②を入れて弱火にかける。香りが出たら中火にして①を加えて炒める。
- ④ ③にAを加えて煮立ったら、弱火にしてふたをして汁気がなくなるまで煮る。

ベーコンやウィンナーなどを加えるとうまみが加わります。

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!

なすの肉味噌炒め

1人分 エネルギー 229kcal、食塩相当量 0.8g、野菜 190g

材料（2人分）

なす・・・4本 サラダ油・・・小さじ2
長ねぎ・・・20g A { みりん・・・大さじ1
しょうが・・・10g 砂糖・・・小さじ2
鶏ひき肉・・・100g みそ・・・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。これは、



1日に必要な
野菜は
350gです

作り方

- ① なすはへたを取って乱切り、長ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、なす、長ねぎ、しょうが、鶏ひき肉を入れて炒める。
- ③ 鶏ひき肉の色が変わったら、合わせておいたAを加えてさらに炒める。

現在の夏は、体が火照るだけでなく冷房で冷やされる時間も長くなっています。体を冷やす野菜（夏野菜など）と温める野菜（かぼちゃや薬味など）を上手に組み合わせて食べるといいですね。

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！

レンジで簡単！なすと豚肉の重ね蒸し



1人分 エネルギー327kcal、食塩相当量 1.4g、野菜 115g

材料（2人分）

なす・・・200g（中2本程度）

豚ロース肉・・・200g

（豚肉は好きな部位でもOK）

☆

みょうが・・・20g（中2個）

大葉・・・5g（中5枚）

すりおろし生姜・・・小さじ1

ポン酢しょうゆ・・・大さじ3

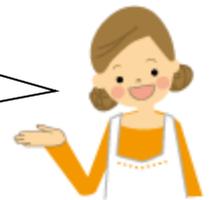
これは、1回の食事で食べる生野菜の目安量（約120g）です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。



作り方

- ① なすはへたを切り落とし、5mm幅の輪切りにする。豚肉は、一口大に切る。
- ② 耐熱皿になすと豚肉を交互に並べ、ラップをふんわりかけて600wで5～7分加熱する。
- ③ みょうが、大葉はみじん切りにし、☆を混ぜ合わせる。
- ④ ②に③をかける。

電子レンジの機種などにより加熱時間が異なるため、様子を見ながら加熱してください。鮮度の良いなすは、へたにあるとげがするどく、皮につや・ハリがあって色が濃いものと言われています。



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！

秋なすとトマトの焼きマリネ



1人分 エネルギー114kcal、食塩相当量 0.4g、野菜類 175g

材料（2人分）

なす・・・2本（200g） オリーブオイル・・・大さじ1

トマト・・・1個（150g） おろしにんにく・・・1cm

ドライバジル・・・少々

☆

みりん・・・大さじ1

酢・・・大さじ1

しょうゆ・・・小さじ1

作り方

- ① なすはへたをとり、縦半分に切って乱切りにする。
トマトはへたをとり、8等分のくし形に切る。☆は混ぜ合わせる。
- ② フライパンに、オリーブオイル、おろしにんにくを入れて中火で熱する。
オリーブオイルが温まったらなすを加え、皮目を下にして焼く。1分ほど焼いたら裏返す。
- ③ なすがやわらかくなったら端に寄せ、トマトを加えて両面を軽く焼き、☆を加える。
ドライバジルを加えて1～2分煮る。

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