

八千代でとれた野菜を食べよう！



5

白菜の温野菜サラダ

1人分 エネルギー62kcal、食塩相当量 0.2g、野菜・きのこ類 125g

材料（2人分）

白菜・・・200g（葉2枚）

しめじ・・・50g（1/2株）

☆

マヨネーズ・・・大さじ1

和からし（チューブ入り）・・・少々

作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを落としてほぐす。
- ② 切った白菜とほぐしたしめじを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけたら600ワットの電子レンジで3分加熱する。
- ③ ②の水気を絞って器に盛り付け、混ぜ合わせた☆をかける。

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。

マヨネーズと混ぜ合わせるのには和からし以外にも、味噌やしょうゆ、豆板醤などでも美味しく召し上がれます！



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！



6

白菜もっチーズ

1人分 エネルギー175kcal、食塩相当量 0.8g、野菜 80g

材料（2人分）

白菜・・・2枚～3枚 切り餅・・・2個

ピザ用チーズ・・・ひとつかみ

塩・こしょう・・・適宜 水・・・大さじ4

作り方

- ① 白菜は1cm幅に、餅は5mm角程度に切る。
- ② クッキングシートの上に、白菜・餅・チーズをのせて、塩・こしょうを振り、軽く混ぜる。
- ③ ②に上から水を加え、クッキングシートで包むように口を閉じる。
- ④ 電子レンジで約5分加熱する。

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

主食も野菜と組み合わせて食べると野菜不足解消につながります。
切り餅の代わりに鍋用のスライスした餅やお正月の余った餅を使っても
良いでしょう。

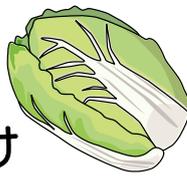


八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

八千代でとれた野菜を食べよう！

ザーサイと白菜の即席漬け



1人分 エネルギー 17kcal、食塩相当量 1.8g、野菜 47g

材料（2人分）

白菜・・・80g ザーサイ・・・15g
 塩・・・小さじ1/4 レモン汁・・・小さじ1/4
 ごま油・・・少量

作り方

- ① ザーサイは細切りにし、水に10分ほどつけ塩抜きをし、唐辛子を洗い流して水気を絞る。
- ② 白菜の軸は繊維にそって、3mm幅で5cmの長さに切る。白菜の葉は繊維にそって1cm幅に切る。
- ③ ボウルにレモン汁とゴマ油を入れ混ぜあわせ、ザーサイと白菜を入れて和える。

ザーサイの風味と辛味が白菜の甘さとよく合います。ザーサイには食物繊維が豊富に含まれているので、1品足したい時にピッタリのレシピです。

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

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！

白菜と春雨のナムル



1人分 エネルギー 51kcal、食塩相当量 0.5g、野菜 76g

材料（2人分）

白菜・・・100g きゅうり・・・40g 塩・・・少々
 春雨・・・8g 生姜・・・1/2かけ にんにく・・・1かけ
 黒すりごま・・・小さじ1 ゴマ油・・・小さじ1/2

作り方

- ① 白菜は縦半分にし1cm幅に切り、きゅうりはせん切りにし、塩少々を全体になじませ、水分が出たら絞って水気を切る。
- ② 春雨は熱湯で茹でて冷水にとり、5cmの長さに切る。
- ③ ボウルにすりおろした生姜、にんにく、黒すりごま、ごま油と①の白菜、②の春雨と和える。

お好みで唐辛子やラー油に変えてもおいしいです。また桜エビ、ホタテの缶詰やハム、ベーコンなどを加えてもよいでしょう。

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

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！



白菜と春菊の和え物

1人分 エネルギー83kcal、食塩相当量0.6g、野菜70g

材料（2人分）

| | |
|-------------|---------------|
| 白菜・・・100g | 春菊・・・40g |
| 鶏ささみ・・・80g | 白すりごま・・・大さじ1 |
| 砂糖・・・小さじ1/2 | しょうゆ・・・大さじ1/2 |

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。



1日に必要な
野菜は
350gです

作り方

- ① 白菜はゆでてせん切り、春菊はゆでて4cm長さに切り、それぞれ水気を絞っておく。
- ② 鶏ささみはゆでて、手で細かく裂いておく。
- ③ 砂糖としょうゆを合わせておく。
- ④ 白菜、春菊、鶏ささみ、すりごまを合わせ、③の調味料を入れよく混ぜる。

鶏ささみの代わりにちくわ、かまぼこ、油あげなどでもおいしくできます。



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

八千代でとれた野菜を食べよう！



白菜と豆腐のうま煮

1人分 エネルギー134kcal、食塩相当量1.3g、野菜100g

材料（2人分）

| | |
|---------------|----------------|
| 白菜・・・200g | 酒・・・大さじ1 |
| 絹豆腐・・・1/2丁 | ☆ しょうゆ・・・小さじ2 |
| かに風味かまぼこ・・・4本 | おろししょうが・・・小さじ1 |
| (かにかま) | 水・・・150ml |
| ごま油・・・小さじ2 | ★ 片栗粉・・・小さじ2 |
| | 水・・・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。



1日に必要な
野菜は
350gです

作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさに切り、茎と葉に分けておく。
- ② 絹豆腐は食べやすい大きさに切る。かにかまぼこはさいておく。☆を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、白菜の茎を入れてしんなりするまで炒める。
- ④ 白菜の茎がしんなりしたら、白菜の葉、絹豆腐、かにかまぼこ、☆を入れ、沸騰させる。
- ⑤ ★を混ぜ合わせ、沸騰した④に少しずつまわし入れとろみをつける。

しょうがの力で体の中から温まりますよ！小松菜など他の野菜でも美味しく作れます。



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

はくさいの焼きサラダ



1人分 エネルギー127kcal、食塩相当量 0.3g、野菜 180g

材料（2人分）

はくさい・・・1/8個（300g） ミニトマト・・・4個（60g）
オリーブオイル・・・小さじ1 マヨネーズ・・・大さじ1と1/2 みりん・・・大さじ1/2
おろしにんにく・・・少々 粉チーズ・・・大さじ1/2

作り方

- ① はくさいは縦に半分に切る（芯は残す）。ミニトマトはへたを取る。
- ② みりんは耐熱容器に入れ、電子レンジ 600W で 30 秒くらい加熱し、粗熱が取れたらマヨネーズ、おろしにんにく、粉チーズを加えよく混ぜる。
- ③ フライパン（はくさいが入る大きさ）にオリーブオイルを熱し、はくさいを入れ中火で焼き目が付くまで焼く。裏返してミニトマトを加え、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。両面焼き目が付いたら皿に盛り、②のソースをかける。

はくさいには食塩の排出を促進するカリウムが多く含まれ、高血圧など生活習慣病予防の効果が期待できます。カットしたはくさいはラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ。縦に置くと日持ちします。



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