

令和7年度 八千代でとれた**春野菜**を食べよう！！

やっち

旬の簡単野菜レシピ



～野菜は1日 350g が目標です！～



260

菜の花とえびのチヂミ

1人分:エネルギー257kcal 食塩相当量1.7g 野菜類70g

材料(2人分)

菜の花・・・100g たまねぎ・・・40g むきえび(冷凍)・・・50g
 薄力粉・・・大さじ6 片栗粉・・・大さじ4 水・・・120ml 塩・・・小さじ1/3 ごま油・・・小さじ2
 ぽん酢しょうゆ・・・大さじ2 白ごま・・・適量 練りからし・・・小さじ 1/3(チューブ2cm程度)



作り方

- ① 菜の花はかたい根元を落とし、2～3cmの長さに切る。茎が太いものは縦半分に切り、大きい葉はざく切りにする。たまねぎは薄切りにする。えびは解凍しておく。
- ② ボウルに薄力粉、片栗粉、水、塩を入れて混ぜ合わせ、①の具材を加えてさっくりと混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、②を流し入れて全体が均一になるように薄く広げる。3～4分間焼いてこんがりとし焼き目が付いたら上下を返す。フライ返しなどで上から軽く押さえながらさらに3～4分間、焼き目がつくまで焼く。焼いている間に、ぽん酢しょうゆと白ごまを合わせてたれを作る。
- ④ 食べやすい大きさに切って器に盛り、お好みでたれに付けてからしを添える。

菜の花(なばな)はビタミン、ミネラルが豊富で、特にビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。春の訪れを告げる苦みと香りを存分に楽しみましょう。



261

アスパラとしらすのチーズ和え

1人分:エネルギー99kcal 食塩相当量 0.8g 野菜 50g

材料(2人分)

アスパラガス・・・4本(100g) しらす干し・・・40g 食塩・・・少々
 オリーブオイル・・・大さじ1 粉チーズ・・・大さじ1 レモン果汁・・・大さじ 1/2 黒こしょう・・・少々



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併せて食べましょう。

作り方

- ① アスパラガスはかたい根元を落とし、根元側のかたい皮をピーラーでむき、4～5cmの長さに切る。
- ② ボウルにオリーブオイル、粉チーズ、レモン果汁を入れよく混ぜ、しらす干しを加える。
- ③ カットしたアスパラガスをフライパンに並べ、分量外の水(大さじ2～3)を入れて塩を振り、火にかける。沸騰してきたら蓋をして1分程度蒸す。
- ④ 蒸しあがったアスパラガスを②のボウルに入れ、全体を和える。器に盛り付け、黒こしょうを振る。

アスパラガスは、蒸すことでシャキシャキとした食感が残り、おいしく食べられます。全体にはりがあり、緑が鮮やかなものを選びましょう。

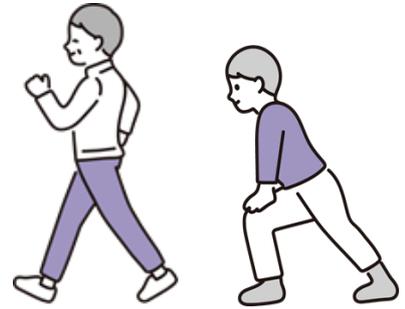




春から始める 運動習慣



3月は、少しずつ暖くなる春の陽気を活かし、ウォーキングやストレッチなどで、寒さで冷えた身体をほぐし、身体に負荷の少ない運動の習慣化を始めてみませんか？



～運動によって期待できる効果～

① 自律神経を整える

春は寒暖差や環境の変化によって、自律神経が乱れやすい季節。適度な運動はストレス解消になり、自律神経を整えてくれます。

② 骨を丈夫にする

運動により骨に刺激を加えると、骨の形成が促されます。また、筋肉量維持・増大や、バランス能力の向上により転倒しにくくなり、骨折予防も期待できます。

骨粗しょう症の予防には、カルシウム摂取と日光浴も推奨されています。

③ 痩せやすい身体をつくる

運動を行うことで糖や脂質が身体に蓄積することを防ぎます。また、筋肉量が増えると基礎代謝が高まり、痩せやすい身体になります。また、運動する時間をつくるのが難しいという方はなるべく座っている時間を減らし、家事などの日常生活活動を積極的に行ってみましょう。

八千代市オリジナルの「やちよ元気体操」や「ウォーキングをはじめてみませんか」もぜひご覧ください！



◀ 「やちよ元気体操」



◀ 「ウォーキングをはじめてみませんか」



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

電話：047-483-4646

FAX：047-482-9513

