



やっち

令和8年度 八千代でとれた**夏野菜**を食べよう！！

旬の簡単野菜レシピ

～野菜は1日**350g**が目標です！～

262

レモンでさっぱり！ズッキーニの肉巻き



1人分:エネルギー356kcal 食塩相当量 1.8g 野菜類 70g

材料(2人分)

ズッキーニ・・・1本 豚バラ肉薄切り・・・8枚 薄力粉・・・小さじ1 塩こしょう・・・少々
しょうゆ・・・大さじ1 みりん・・・大さじ1 レモン汁・・・大さじ1

作り方

- ① ズッキーニはヘタを切り落とし、半分の長さに切り、さらに縦に四つ割りにする。
- ② 豚バラ肉を広げ薄力粉をまぶし、①のズッキーニに巻き付け、塩コショウをふる。
- ③ フライパンを中火にかけ、②の巻き終わりを下にして並べる。肉から脂を出すように、転がしながら全体をこんがりと焼く。
- ④ しょうゆ、みりん、レモン汁を加え、全体に絡める。

ズッキーニはビタミンCやカリウムを豊富に含み、夏バテ対策にぴったりの野菜です。
生でも食べられるため、みずみずしい食感を楽しんでください。



263

1本ぺろり！春巻きの皮でにんじんピザ



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。

1人分:エネルギー243kcal 食塩相当量 1.7g 野菜 70g

材料(2人分)

にんじん・・・1本 塩・・・小さじ1/4 マヨネーズ・・・大さじ1 練りからし・・・小さじ1/2
オリーブオイル・・・大さじ1 春巻きの皮・・・2枚 ツナ缶(水煮)・・・1/2缶 ピザ用チーズ・・・40g
乾燥パセリ(あれば)・・・少々

作り方

- ① にんじんは千切りにし、塩をもみ込み10分程度おく。その後、水分をよく絞る。
- ② マヨネーズと練りからしはよく混ぜておく。
- ③ 火にかける前のフライパンにオリーブオイルを広げ、春巻きの皮2枚を、向きをずらして重ねる。
- ④ ②のからしマヨネーズを塗り広げ、にんじん、ツナ缶、チーズの順に全体にバランスよく散らす。
- ⑤ フライパンに蓋をして、弱めの中火にかける。チーズが溶けて春巻きの皮の周りがカリッとしたら火から下ろし、パセリをふり食べやすい大きさにカットする。

八千代市産の春夏ニンジン、は、やわらかく色鮮やかで甘みが強いのが特徴です。
にんじん嫌いの人にもおすすめしたい、おやつやおつまみにぴったりの一品です。

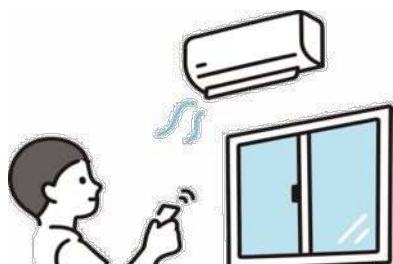


熱中症に注意しましょう！

「熱中症」は、高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。

熱中症予防のポイント

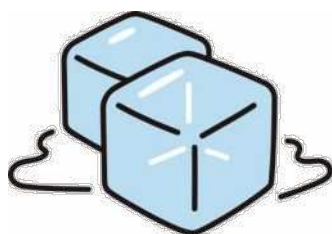
エアコンを使用しましょう。



喉が渇く前に水分補給をしましょう。
◎一時間ごとにコップ一杯分



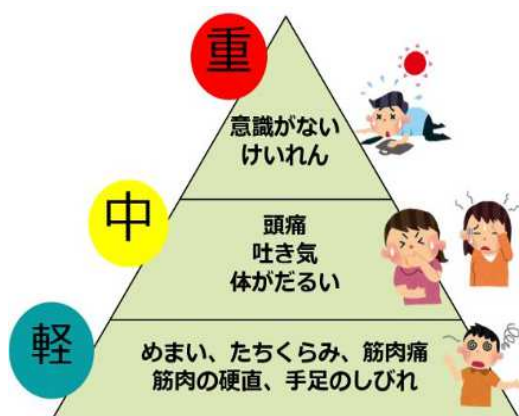
保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、
からだを冷やしましょう。



外出時は日傘、帽子、日陰を利用
しましょう。



熱中症の症状



熱中症が疑われるときの応急処置

- 意識がない場合は救急車を呼ぶ
- 涼しい場所に移動する
- 体を冷やす
(両側の首筋、わき、足の付け根など)
- 水分、塩分補給

