

八千代でとれた野菜を食べよう！

11

アスパラガスのごま味噌マヨネーズ和え

1人分 エネルギー72kcal、食塩相当量 0.6g、野菜 60g

材料（2人分）

アスパラガス・・・120g（5～6本）
味噌・・・小さじ1 マヨネーズ・・・大さじ1
すりごま・・・小さじ1 削り節・・・1パック

作り方

- ① アスパラガスは根元を切り落として3～4等分に切り、根元と穂先は時間差で熱湯でゆでる。
- ② 味噌、マヨネーズ、すりごま、かつお節を混ぜ合わせる。
- ③ ゆでたアスパラガスと、②で混ぜた調味料と和える。

アスパラガスに含まれるビタミンCや葉酸は、葉物野菜に比べ熱による損失が少ないのが特徴です。新陳代謝を活発にして、疲労回復効果が期待できるアスパラギン酸も多く含まれています。

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！

12

アスパラガスの浅漬け

1人分 エネルギー29kcal、食塩相当量 0.9g、野菜 50g

材料（2人分）

アスパラガス・・・細め5～6本 鷹の爪・・・1/2本
おろししょうが・・・小さじ1/3 砂糖・・・大さじ1/2
めんつゆ（3倍濃縮）・・・大さじ1 酢・・・大さじ1/2

作り方

- ① アスパラガスは根元を切り落として下半分の皮をむき、4等分の長さに切る。
- ② 鷹の爪は種を除いて小口切りにし、おろししょうが、砂糖、めんつゆ、酢を混ぜ合わせる。
- ③ ①のアスパラガスを約20秒ゆで、②と一緒に保存用袋に入れて1時間程度おく。

アスパラガスはビタミン類を豊富に含んでいます。中でも穂先の部分にはアスパラギン酸を含み疲労回復やイライラを防ぐ効果も期待できます。

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。

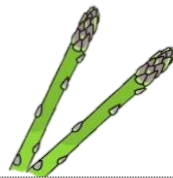
1日に必要な
野菜は
350gです

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！

アスパラガスのチーズ焼き



1人分 エネルギー88kcal、食塩相当量 0.6g、野菜 60g

材料（2人分）

アスパラガス・・・80g ミニトマト・・・4個
オリーブ油・・・少量 とろけるチーズ・・・40g
塩、こしょう・・・少々

作り方

- ① アスパラガスは根元の固い部分を切り、根本から1/3程度の皮を薄く剥いてから縦に2等分に切る。ミニトマトは半分に切る。
- ② 耐熱容器に薄くオリーブ油を塗る。
- ③ 耐熱容器にアスパラガスを並べ、塩・こしょうをふる。
その上にミニトマトを散らし、とろけるチーズをのせて220度のオーブンで約10分焼く。

お好みでじゃがいもやしめじ等を加えてもおいしいです。また仕上げにパセリやバジル等を散らしてもよいでしょう。

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

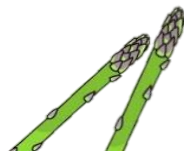
八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

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！

アスパラガスの揚げ浸し



1人分 エネルギー47kcal、食塩相当量 0.8g、野菜 40g

材料（2人分）

アスパラガス・・・80g かつおぶし・・・少量
めんつゆ・・・50cc 揚げ油・・・適量

作り方

- ① アスパラガスは根元の固い部分を切り、根本から1/3程度の皮を薄く剥いてから縦に2等分に切る。
- ② 揚げ油を熱し、アスパラガスを2分位揚げる。
- ③ ②を器に盛り付け、めんつゆをかけ、かつおぶしを散らす。

アスパラは少し固めの方がおいしいです。出来たての温かい状態もいいですが、冷やして食べてもおいしいです。

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



アスパラガスとえびのマヨソテー



1人分 エネルギー116kcal、食塩相当量0.6g、野菜60g

材料（2人分）

アスパラガス・・・6本（120g） むきえび（冷凍）・・・80g
にんにく・・・1かけ 酒・・・大さじ1（15g）
マヨネーズ 大さじ1と1/2（18g） 塩・・・少々 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 アスパラガスは根元 1/3 程度の皮をむき、厚さ 0.3mm 程度のななめ薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにマヨネーズの半量を入れ、弱火でにんにくを炒め香りが出たら①のアスパラガスとむきえびを加え、酒を振りふたをして蒸し焼きにする。
- ③ アスパラガスとむきえびに火が通ったら残りのマヨネーズと塩・こしょうを加え味を調える。

アスパラガスのゆで方 ～シャキッと歯ごたえのあるおいしいゆで方～
たっぷりの湯を沸かし、根元を立てて20秒ほど入れ、その後全体を湯に入れ約1～2分。ゆですぎないように気を付けましょう。



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

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



261

材料（2人分）

アスパラガス・・・4本（100g） しらす・・・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

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、レモン汁を入れよく混ぜ、しらすを加える。
- 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。全体にハリがあり、緑が鮮やかなものを選びましょう。



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