八千代でとれた野菜を食べよう！



だいこん餅

１人分　エネルギー101kcal、食塩相当量 0.2g、野菜 30g

材料（２人分）

だいこん・・・６０ｇ　　白玉粉・・・50ｇ
わさび・・・少々　　熱湯・・・２カップ
酢・しょうゆ・・・各少々

作り方

① だいこんは皮をむき、おろす。
② だいこんおろしを白玉粉の中に少しずつ混ぜてこねる。
１０個に分け中心に練ったわさびを少量入れ、団子に丸める。
③ 耐熱容器に熱湯を入れ、団子を入れふたをしてレンジ強で約２分弱加熱し、さらにレンジ弱で約５分加熱する。酢じょうゆを添える。

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

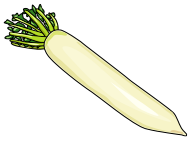
だいこん餅が手軽に作れます。お好みで、わさびの代わりに、マスタード（洋がらし）や粉山椒などを合わせてもおいしいです



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！



だいこんと鶏肉の梅煮

１人分　エネルギー130kcal、食塩相当量１.2g、野菜 100g

材料（２人分）

だいこん・・・200ｇ　　鶏もも肉・・・70ｇ
梅干し・・・大３個　　ごま油・・・大さじ１／２
水・・・適宜

作り方

① だいこんは皮をむいてから、厚さ５ｃｍ程度の輪切りにして、半月型にする。
② 鶏肉は１口大に切る。（皮は取っても良い。）
③ 深めの鍋にごま油をひいて、中火で鶏肉を炒める。
火が通ったら、だいこんを鍋に入れる。
④ だいこんと鶏肉が隠れるくらいまで水を入れる。
沸騰してきたら、弱火にして、梅干しを崩しながら入れてやわらかく煮えたらできあがり。

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

だいこんは厚めに切ること、梅干しを崩して入れることがポイントです。梅干しの塩気に合わせて塩等の味を調節しましょう。



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

八千代でとれた野菜を食べよう！

だいこんとりんごのサラダ



１人分　エネルギー80kcal、食塩相当量 0.5ｇ、野菜 125g

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。



材料（２人分）

だいこん・・・１００ｇ
りんご・・・・１００ｇ
塩・・・・・少々
きゅうり・・・５０ｇ

A

酢・・・・・・小さじ2
油・・・・・・小さじ2
砂糖・・・・・小さじ1弱
塩こしょう・・少々

１日に必要な野菜は３５０ｇです

作り方

① だいこんとりんごは皮をむき、細切りにして塩水にさらしパリッとさせたら、しっかり水気を切る。きゅうりは細切りにする。
② ボウルに A を混ぜ合わせる。
③ ①と②を混ぜ合わせる。

だいこんは葉に近い部分が甘く、先になるほど辛味が強くなるため、サラダには葉に近い部分が向いています。りんごの代わりにグレープフルーツなどの柑橘類の果物を入れると酸味のきいたサラダになります。



八千代でとれた野菜を食べよう！

だいこんの甘みそバターソテー



１人分　エネルギー51 kcal、食塩相当量 0.7ｇ、野菜 100g

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。



材料（２人分）

だいこん・・200g　　大根の葉・・適量
バター・・・小さじ 1/2　　砂糖・・小さじ 1/2
みそ・・小さじ１強　　みりん・・小さじ１弱
だしの素・・少々　　水・・・５０ｃｃ

１日に必要な野菜は３５０ｇです

① だいこんは皮をむき１ｃｍ～２ｃｍの厚さの輪切りにする。
大根の葉があれば２ｃｍほどの長さに切って茹で、水気を絞っておく。
② フライパンにバターを熱しだいこんを炒める。
みそ、砂糖、みりん、だしの素、水を合わせてみそだれを作る。
③ だいこんに火が通ったら②のみそだれをからめ水気がなくなるまで炒める。
最後にだいこんの葉を散らす。

だいこんの葉は茹でた後しらす干しなどと一緒にしょうゆ、砂糖、みりんで味をつけふりかけにしても良いでしょう。



八千代でとれた野菜を食べよう！ 172

だいこんと塩昆布の和え物

１人分　エネルギー 67kcal、食塩相当量　1.0g、野菜類　53ｇ

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。

材料（２人分）

だいこん・・・１００ｇ　　塩・・・少々
こねぎ（万能ねぎ）・・・６ｇ　　塩昆布・・・５ｇ
ごま油・・・小さじ1　　白いりごま・・・小さじ1
甜麺醤・・・小さじ1/2



１日に必要な野菜は３５０ｇです

作り方

① だいこんは皮をむき、3～4mm 角のひょうし木切りにし、塩少々まぶし５分ほど置いて、水気をしっかり絞る。
② こねぎは小口切りにする。
③ ①に②と塩昆布、白いりごま、甜麺醤を混ぜ合わせる。

旬のかぶや白菜などに変えたり、お好みで豆板醤を足すと辛みが増します。



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

八千代でとれた野菜を食べよう！ 173

だいこんと豚肉の味噌炒め

１人分　エネルギー 124kcal、食塩相当量 1.6g、野菜類 110ｇ

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。

材料（２人分）

だいこん・・・２００ｇ　　豚もも肉（薄切り）・・・５０ｇ
生姜・・・１片　　長ねぎ・・・２０ｇ
油・・・小さじ1/2
Ⓐ水・・１５０cc　　Ⓐめんつゆ（２倍濃縮）・・大さじ１
Ⓐみそ・・大さじ１　　Ⓐ砂糖・・・大さじ1
バター・・・５ｇ

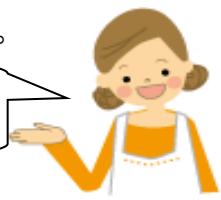


１日に必要な野菜は３５０ｇです

作り方

① 大根は 1cm 幅のいちょう切りに、生姜は皮をむき千切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
② フライパンに油を入れ熱し、生姜を香りが出るよう炒めたら、肉を加え、さらに炒める。
③ 肉に火が通ったら、大根、Ⓐを加えて中火にし、落としぶたをして煮る。
④ 煮汁が少し残る程度に煮つめたら、仕上げにバターを入れて全体にからめる。

大根は曲がっていても味に問題はなく、鮮度が重要です。ヒゲ根が少なく、肌が白くツヤとハリがある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

八千代でとれた野菜を食べよう！

大根とツナのべっこう煮



１人分　エネルギー８２kcal、食塩相当量０.９g、野菜類１００ｇ

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。



材料（２人分）

大根・・・２００ｇ　ツナ・・３０ｇ　砂糖・・小さじ1
生姜・・１かけ　だし汁・・１００ｍｌ　みりん・・小さじ1/2
油・・小さじ1/2　　しょうゆ・・小さじ1と1/2

作り方

④　大根は２ｃｍ厚さのいちょう切り、生姜はみじん切りにする。
⑤　鍋に油を入れ、生姜を炒め、香りが出たらツナを加える。さっと炒め大根も加えさらに炒める。
⑥　②にだし汁、調味料を加え 15 分程度煮る。

大根を下茹ですると、アクが抜け味がしみこみやすくなります。また、細かく切り、ゆでた大根の葉を最後に加えると栄養・彩りがアップします。



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

八千代でとれた野菜を食べよう！

258

だいこんおろしポタージュ

毎日野菜を +1 プラス1皿

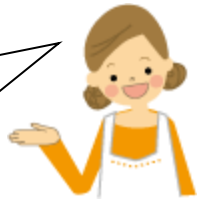
１人分：エネルギー72kcal　　食塩相当量 0.6g　　野菜類 77.5ｇ

材料（２人分）

だいこん・・・小 1/4 本（100ｇ）　　だいこんの葉・・・適量
ベーコンスライス・・・１/2 枚（10g）　　たまねぎ・・・1/8 個（25g）
じゃがいも・・・1/4 個（25ｇ）　　水・・・150ｍｌ　　コンソメ・・・小さじ 1/2
牛乳・・・50ｍｌ　塩・・・少々　こしょう・・・少々　オリーブオイル・・・小さじ 1/2

①　だいこんはすりおろし、だいこんの葉は５㎜幅に切る。ベーコンは１㎝角切り、玉ねぎはみじん切り、じゃがいもは１㎝のさいの目に切る。
②　お鍋にオリーブオイルを熱し、たまねぎ、ベーコン、じゃがいもの順によく炒める。
③　水、コンソメ、だいこんおろしを汁ごと加え、じゃがいもが煮崩れるまでふたをしてコトコト煮る。
④　牛乳、だいこんの葉を加え、温まったら塩、こしょうで味を調える。

だいこんには胃もたれや胸焼けの改善、発がん物質の解毒、血液をサラサラにするなどの成分が含まれています。葉付きのものはすぐに葉を切り落とし、カットしただいこんはラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ。



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！

だいこんとさといもの塩麹煮



1回の食事で食べる生野菜の目安量(約120g)です。

１人分：エネルギー186kcal　食塩相当量 1.2g　野菜 140ｇ

材料（２人分）

だいこん・・・1/4 本　さといも・・・2～3 個　にんじん・・・1/2 本
しょうが（スライス）・・・２枚　鶏もも肉・・・100g　　塩麹・・・大さじ３
水・・・２カップ　　酒・・・大さじ２　　葉ねぎ・・・適量

作り方

① だいこん、さといも、にんじんはそれぞれ乱切りにする。
② 鍋に水、①、しょうがを入れて火にかけ、蓋をして中火で 15 分程煮る。
③ 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩麹をもみ込んで１０～１５分おく。
④ ②に③と酒を加え、弱火で１５～20 分煮る。
⑤ 器に盛り付けたら、葉ねぎを散らす。





秋から冬にかけておいしくなる、だいこん、にんじん、さといもを使った体が温まる優しい味わいの煮込み料理です。塩麹は肉を軟らかくし、自然な甘みとコクをだします。

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