八千代でとれた野菜を食べよう！



ほうれんそうの洋風白あえ

１人分　エネルギー 146kcal，食塩相当量 0.7g，野菜 50g

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

材料（２人分）

ほうれんそう・・・100ｇ　　絹豆腐・・・100ｇ
マヨネーズ・・・大さじ１と１／２　　塩・・・少々
白すりごま・・・大さじ１　　しょうゆ(お好みで)・・・少々

作り方

① ほうれんそうはゆでて水に取り，食べやすい長さに切る。
② 豆腐，マヨネーズ，塩，すりごまを混ぜた衣で①とあえる。
③ 器に盛ってから，好みでしょうゆをかける。

♪ほうれんそうの落花生味噌かけ♪　２人前

ほうれんそう･･･1/2束　落花生･･･50g　玉ねぎ･･･1/2個　味噌･･･50g　砂糖･･･15g
①玉ねぎはみじん切りにして炒める。落花生は細かくくだく。味噌・砂糖と合わせる。
②ほうれんそうをゆで冷水に取り，食べやすい長さに切る。ほうれんそうに①をかける。



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！



ほうれんそうの洋風炒め

１人分　エネルギー 236kcal，食塩相当量 0.8g，野菜 77.5g

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

材料（２人分）

ほうれんそう・・・100ｇ　　バター・・・大さじ1
ホールコーン・・・大さじ5　　マヨネーズ・・・大さじ3
とけるチーズ・・・1／4 カップ

作り方

① ほうれんそうをゆでて水に取り，食べやすい長さに切る。
② フライパンにバターを入れ，①のほうれんそうとコーンを入れて炒める。
③ マヨネーズを混ぜてチーズをのせ，ふたをして蒸し焼きにする。チーズが溶けたら，できあがり。

加熱後に冷凍というのが一般的ですが、生のままでも冷凍は可能。生のほうれんそうなどをよく水洗いし、水滴がついたまま冷凍保存袋に入れ、中の空気を抜きます。
あとは凍ったまま切って、加熱調理して使いましょう。ゆでてからよりも栄養が保てます。



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！

ほうれんそうとひじきのツナマヨあえ

１人分　エネルギー103 kcal，食塩相当量 0.2g，野菜 100

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）

ほうれんそう・・・２００ｇ　ひじき（乾燥）・・・2g
ツナ缶・・・30g　マヨネーズ・・・１２ｇ
塩・・・少々　こしょう・・・少々

１日に必要な野菜は３５０ｇです

① ほうれんそうは茹で水気を絞り３ｃｍの長さに切る。ひじきは水で戻しさっと茹でる。

② ボウルに、水気を切ったほうれんそう、ひじき、ツナ、マヨネーズを入れ合わせる。

ほうれんそうは茹ですぎると風味も栄養も失われるので、強火で一気に茹でましょう。また、硬めに茹でてラップに包み冷凍保存をしておくと便利です。



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！



ほうれんそうのモッツァレラチーズ炒め

１人分　エネルギー185 kcal，食塩相当量 2.8g，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）

ほうれんそう・・・２００ｇ　ベーコン・・・５０ｇ
モッツァレラチーズ・・・３０ｇ　油・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1　塩・・・少々

１日に必要な野菜は３５０ｇです

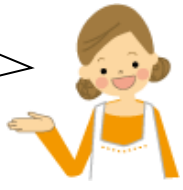
作り方

① ほうれんそうは茹で水気を絞り３ｃｍくらいに切る。ベーコンは１ｃｍくらいの短冊切りにする。モッツァレラチーズは一口大に切る。

② フライパンに油を熱しベーコンを炒め、油が出てきたら①のほうれんそうを入れさらに炒め、しょうゆを回しいれる。

③ ②にモッツァレラチーズを加えすぐに火を止め、皿に盛る。

チーズは溶け過ぎないようにしましょう。
野菜はほうれんそうの他に、きのこ類などお好みのものをいれて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！



ほうれんそうとりんごのサラダ

１人分　エネルギー67 kcal、食塩相当量 0.4g、野菜 75ｇ

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

材料（２人分）

ほうれんそう・・１５０ｇ　　すりごま・・1.5g
りんご・・２０ｇ　　塩・・少々
マヨネーズ・・大さじ1

作り方

① ほうれんそうは茹でて 3cm 程度の長さに切る。りんごはいちょう切りにし、塩水にさらしザルにあける。
② ボウルに①のほうれんそう、りんご、すりごまを入れ混ぜ、さらにマヨネーズを加え塩で味を整える。

ハムやツナをいれるとよりおいしくなります。また、マヨネーズの代わりにお好みのドレッシングを使っても良いです。



八千代でとれた野菜を食べよう！

ほうれんそうのオムレツ



１人分　エネルギー284 kcal、食塩相当量 1.9g、野菜 100ｇ

材料（２人分）（直径 25cm 程度のフライパン１枚分）

ほうれんそう・・・１００ｇ（１／２束）
たまねぎ・・・１００ｇ（中１／２個）
スライスベーコン・・・２０ｇ
バター・・・小さじ1
コンソメ・・・小さじ1
サラダ油・・・小さじ１

☆

卵・・・１５０ｇ（M3個）
牛乳・・・３０ｃｃ
とろけるチーズ・・・３０ｇ
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 ほうれんそうは、3cm 程度の長さに切る。
　たまねぎは薄切りにする。スライスベーコンは１cm 幅に切る。
② フライパンにバターを熱し、①を炒める。
　火が通ったらコンソメを加え、味を整える。
③ ☆を混ぜ合わせる。
④ ②が冷めたら③と混ぜ合わせる。
⑤ フライパンにサラダ油をひき、④を流し入れて両面を焼く。

具材をたっぷり入れた、野菜も一緒に食べられるオムレツです！
お好みで、具材をきのこやじゃがいもなどに変えても美味しいですよ。



八千代でとれた野菜を食べよう！

ポパイサラダ





1人分:エネルギー93kcal　食塩相当量 0.6g　野菜類 75g

材料(2人分)

ほうれんそう・・・1/2 袋　にんじん・・・1/4 本　たまねぎ（みじん切り）・・・大さじ1
ツナ・・・1/2 缶　　レモン汁・・・少々

A
- サラダ油・・・小さじ１強　酢・・・小さじ1　レモン汁・・・小さじ1/2
- 塩・こしょう・・・少々　砂糖・・・小さじ2/3　しょうゆ・・・小さじ2/3
- からし（チューブ）・・・少々

作り方

① ほうれんそうは茹でて水に取り、よく絞って 2～3cm の長さに切る。
② にんじんは 2～3cm 長さの千切りにし、茹でて冷ます。ツナは缶汁を切ってレモン汁を振りかける。
③ A の調味料を混ぜてドレッシングを作る。
④ ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ツナを合わせ、ドレッシングを加えてよく混ぜ合わせる。

学校給食のレシピを家庭用にアレンジしました。「ポパイ」はアメリカの人気漫画のキャラクターで、ピンチの時にほうれんそうを食べると強くなります。「ポパイ」のようにほうれんそうを食べて健康で強い体を作りましょう。



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