八千代でとれた野菜を食べよう！

人参とツナの炒め物



１人分：エネルギー161kcal，食塩相当量 0.8g，野菜 120g

材料（２人分）

人参・・・240ｇ　ツナ缶・・・40ｇ
卵・・・・１個
サラダ油・・小さじ　塩・こしょう・・・各少々
麺つゆ（ストレート）・・・小さじ1

作り方

① 卵は割りほぐす。人参は皮をむき、マッチ棒くらいの太さのせん切りにする。
② ツナ缶の油とサラダ油をフライパンに入れて熱し、人参を炒める。人参に火が通ってクタっとしてきたら、ツナ缶を入れてよく混ぜる。
③ 溶き卵を流し入れて、全体にからめるように混ぜながら炒める。
④ 卵に火が通ったら、塩・こしょう・麺つゆ入れて味を調える。

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

沖縄では、シリシリーという道具（せん切り器・おろし金に似た道具）を使用して、人参をシリシリ（すりすり）して作る「人参しりしり」というお料理があるそうですよ。食べてみたいですね！



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！

人参プレッツェル



１人分：エネルギー２８４kcal，食塩相当量 0.4g，野菜４１g

材料（２人分）

人参・・・８０ｇ　バター・・・大さじ１と1/2
塩・・・・小さじ1/8　薄力粉・・１カップ
パセリのみじん切り・・・小さじ２

作り方

① 人参は皮をむいてすりおろす。バターは室温に置いて柔らかくする。
② ボウルに人参を汁ごと、残りの材料全部を入れ、手でよくこねる。
③ ひとまとめにし、小麦粉をふった台にのせて、麺棒で平らにのばす。１０ｃｍ幅に切り、さらに５mm幅の棒状に切る。
④ オーブンシートの上に③を並べ、170 度のオーブンで７～８分焼く。

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

野菜を使ったおやつとして、南瓜・じゃがいも・れんこん・ほうれんそう・トマトなど、いろいろな野菜のプレッツェルを作ってみましょう。うっすらと色もつくので楽しいですよ。



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！



人参のきんぴら

１人分：エネルギー54kcal，食塩相当量 0.7g，野菜 50g

材料（２人分）

人参・・・100g	みりん・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ１	ごま油・・・小さじ1
しょうゆ・・・大さじ1/2	

作り方

① 人参は千切りにする。
② フライパンにごま油を熱し人参を炒める。
③ ②に調味料を加えさらに炒める。

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。これは、



１日に必要な野菜は３５０ｇです



八千代市は春夏人参の生産が盛んで国の指定産地にもなっています。八千代市で生産されている主な人参は、彩誉、翔彩という品種で色が鮮やかで甘みが多いのが特徴です。５月中旬から７月中旬が旬です。

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！



人参バター焼き

１人分：エネルギー50 kcal，食塩相当量 0.6g，野菜 50 g

材料（２人分）

人参・・・１００ｇ	塩・・・少々
片栗粉・・・大さじ１	水・・・大さじ1
パセリ・・・少量	バター・・・小さじ１

作り方

① 人参は細く千切りにする。パセリはみじん切りにする。
② ①の人参とパセリと片栗粉と水と塩をあわせる。
③ フライパンにバターを入れ②をうすく伸ばし入れ弱火で両面を焼く。

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

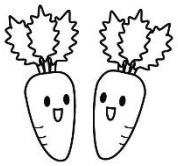


人参を細く千切りにすることがおいしくなるポイントです。
また、ピザ用チーズ、ツナ缶を入れるとこくが出てさらにおいしくなります。

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

にんじんとリンゴのサラダ



１人分：エネルギー７３kcal、食塩相当量１.１ｇ、野菜類 75g

材料（２人分）

にんじん・・・１５０ｇ（中１本）
りんご・・・１／４個
塩・・・小さじ１／４

☆

オリーブオイル・・・小さじ１
酢・・・大さじ１
砂糖・・・小さじ１
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



作り方

① にんじん、りんごは皮をむき、５mm幅の千切りにする。
　りんごには塩をまぶす。
② ☆印の調味液を混ぜ合わせ、①と和える。

**あざやかなオレンジ色が特徴のにんじんは、
表面に割れなどがなく、まっすぐで色の濃いものが新鮮です。
にんじんは代表的な緑黄色野菜です。β―カロテンや食物繊維、
カリウムなどもバランスよく含んでいます。**



八千代でとれた野菜を食べよう！

263

一本ぺろり！春巻きの皮でにんじんピザ

１人分：エネルギー243kcal、食塩相当量１.７ｇ、野菜類 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 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
⑥ 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。

八千代市産の春夏にんじんは、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。

