


# ～新発田市 令和4年旬の野菜レシピ《夏》ピーマン編～

 **cookpad** キムチピーマンの冷奴  
by 新発田市100彩食堂

主菜

副菜



材料3つのピーマンを使った簡単な副菜です。ヘルシーおつまみにも。



## コツ、ポイント

キムチは塩分が強いので、ほかの調味料を加えずに作るのがポイントです。《1人あたりの栄養価》エネルギー:79kcal たんぱく質:4.4g 脂質:4.4g 塩分:0.7g 野菜量:約40g

## 材料：(4人分)

豆腐(絹ごし)	1丁 (300g)
キムチ	100g
ピーマン	中2個(60g)
ごま油	小さじ2

## このレシピの生い立ち

令和4年旬の野菜レシピ  
《夏》に掲載したレシピです。

1. 豆腐は食べやすい大きさに切る。
2. ピーマンは種を除き、細切りにする。キムチも細切りにする。
3. フライパンにごま油を入れ、ピーマン、キムチを入れ、ピーマンがしんなりするまで炒める。
4. 3の粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。冷えたら豆腐の上にのせる。

<https://cookpad.com/recipe/7147297>

Copyright© Cookpad Inc. All Rights Reserved.

新発田市では1日の野菜摂取量の平均値が312.9gであり、1日の目標量350gまであと約40g足りていません。生活習慣病を予防し、自分らしく元気に過ごすために、今の食事にプラス1品の野菜料理(副菜)を食べましょう!



しばたの食のヒーロー  
100彩レッド

新発田市公式  
cookpadはこちらから



 **cookpad** たっぷりピーマンの食べるスープ  
by 新発田市100彩食堂

副菜



ピーマンが主役の食べるスープです。桜エビを炒ることで、香ばしくなり風味が増して減塩にも繋がります。



## コツ、ポイント

ピーマンは茹でてからスープに入れることで、苦みややわらぎ、子どもも食べやすくなります。《1人あたりの栄養価》エネルギー:24kcal たんぱく質:0.4g 脂質:1.1g 塩分:1.2g 野菜量:約15g

## 材料：(4人分)

ピーマン	2個 (60g)
桜エビ	大さじ2
粉末中華だし	小さじ2
水	600ml
ラー油又はごま油	お好みで少々

## このレシピの生い立ち

令和4年旬の野菜レシピ  
《夏》に掲載したレシピです。

1. ピーマンは食べやすい長さの細切りにし、沸騰した湯にサッと通す。
2. 桜エビをフライパンに入れ、火にかけ、さっと炒る。
3. 鍋に水と中華だし、炒った桜エビを入れ、中火にかける。沸騰したら火を弱め、1を入れ、1～2分煮る。
4. 盛り付け、好みでラー油又はごま油を少々加える。

<https://cookpad.com/recipe/7147321>


Copyright© Cookpad Inc. All Rights Reserved.

野菜をたくさん食べると塩分も多く摂ってしまいがちです。香味野菜や旬の野菜を使って、野菜本来のおいしさを味わいませんか。



しばたの健康ヒーロー  
100彩マン

# ～新発田市 令和4年旬の野菜レシピ《夏》なす編～

 **cookpad** 茄子の焼きびたし  
by 新発田市100彩食堂



食欲がなくなりがちな夏にさっぱりと食べられる茄子の副菜です。



## コツ、ポイント

パプリカは2種類使うことで彩りよく仕上がります。  
《1人あたりの栄養価》エネルギー:127kcal たんぱく質:3.8g 脂質:9.6g 塩分:0.8g 野菜量:約75g

## 材料：(4人分)

豚もも肉(薄切り)	80g
なす	2本(160g)
パプリカ(赤)	1/2個
パプリカ(黄)	1/2個
油	大さじ2
★顆粒和風だし	小さじ1/3
★こいくち醤油	小さじ2
★みりん	小さじ1と1/3
★酢	小さじ2
★水	100ml
★鷹の爪	1本
貝割れ大根	適量

1. なすは縦横に切り4等分にし、格子に隠し包丁を入れる。5分ほど水にさらし、しっかりと水気をふき取る。
2. パプリカは横半分に切り、1cm幅のくし切りにする。豚肉は一口大に切る。鷹の爪は種を取り、輪切りにする。
3. ★を鍋に入れ、ひと煮立ちさせて耐熱容器に入れる。
4. フライパンを熱して油をひき、パプリカ、豚肉、なすの順で焼く。
5. 4を3に漬け、冷蔵庫で1時間くらい冷やし、味をなじませる。皿に盛り、かわれ大根を飾る。


<https://cookpad.com/recipe/7147319>



しばたの運動のヒーロー  
100彩ブルー

食塩の摂りすぎは高血圧や脳血管疾患など病気のリスクを高めます。  
だしのうま味や、油のコクを上手に使い減塩でもおいしい料理に挑戦してみよう！

このレシピの生い立ち  
令和4年旬の野菜レシピ  
《夏》に掲載したレシピです。

 **cookpad** なすと豚肉の焼きうどん  
by 新発田市100彩食堂

主食

主菜

副菜



夏野菜をふんだんに使った焼きうどんです。大葉とみょうがの香りで食欲がない時でもさっぱりと食べられます。



## コツ、ポイント

大葉やみょうがといった香味野菜で少ない調味料でも美味しく仕上がります。  
《1人あたりの栄養価》エネルギー量:437kcal 脂質:12.3g たんぱく質:17.9g 塩分:2.3g 野菜量:約77g

## 材料：(2人分)

茹でうどん	2玉 (500g)
豚もも肉薄切り	4枚 (120g)
茄子	中1本 (80g)
ピーマン	中1個 (30g)
みょうが	2個 (40g)
削りかつお	小1袋 (3g)
大葉	4枚
油	大さじ1
★めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
★水	大さじ4
★酒	大さじ1・1/2

1. 豚肉は食べやすい大きさに切る。茄子は半月切りにする。ピーマンは細切りにする。
2. みょうがは、薄切りにする。大葉は、千切りにする。
3. フライパンに油を入れ、豚肉を炒める。肉の色が変わってきたら、茄子、ピーマン、みょうがを加え炒め、うどんを入れる。
4. 野菜がしんなりしてきたら、★の調味料とかつお節を加え、水分がなくなるまで炒める。
5. 皿に盛り付け、大葉を飾る。

<https://cookpad.com/recipe/7147302>

「主食」「主菜」「副菜」がそろった食事をバランスのよい食事といえます。  
麺類や丼ものにも「主菜」と「副菜」をそろえると、バランスが良くなりますよ♪




しばたの食のヒーロー  
100彩レッド

このレシピの生い立ち  
令和4年旬の野菜レシピ  
《夏》に掲載したレシピです。



# ～新発田市 令和4年旬の野菜レシピ《夏》トマト編～

 **cookpad** まるごとトマトごはん  
by 新発田市100彩食堂

主食



かわりご飯のレパートリーに。トマトを丸ごと入れた、夏にぴったりのシンプルな炊き込みごはんです。



## コツ、ポイント

米の乾燥具合やトマトの水分量によって、加える水を加減してください。《1人あたりの栄養価》(表示分量の1/3量として) エネルギー量: 212kcal たんぱく質: 3.4g 脂質: 0.5g 塩分: 0.3g 野菜量: 約30g

## 材料: (米2合分)

米	2合
トマト	中1個
大葉	4枚
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

1. 米を研ぎ、ざるにとる。
2. トマトはへたを切り、2つくらいに切る。大葉はせん切りにする。
3. 普段の水加減より若干少なめに水を米に加え、塩を振り入れる。トマトをのせ、炊く。
4. 炊きあがったら蒸らし、こしょうをふり、かき混ぜる。茶碗に盛り付け、大葉を添える。

## このレシピの生い立ち

令和4年旬の野菜レシピ  
《夏》に掲載したレシピです。


<https://cookpad.com/recipe/7147323>

Copyright© Cookpad Inc. All Rights Reserved.



しばたの健康管理のヒーロー  
100 彩イエロー

新発田市では、欠食する人は肥満につながりやすいことが分かりました。特に「朝ごはん」を食べなかった場合、生活リズムや体内リズムが乱れやすいです。朝ごはんを食べる時間が無い人は、忙しい朝でも簡単に食べられるおにぎりなどを用意してみませんか？

 **cookpad** トマトときゅうりの塩昆布和え  
by 新発田市100彩食堂

副菜



味つけは塩昆布だけなのでとっても簡単♪さっぱりしているので、そうめんの付け合わせにもおすすめ！



## コツ、ポイント

玉ねぎの辛み成分は空気に溶けやすいので、空気に長時間さらすことで辛みが抜けて食べやすくなります。《1人当たりの栄養価》エネルギー: 44kcal たんぱく質: 0.7kcal 脂質: 2.5kcal 塩分: 0.3kcal 野菜量: 60g

## 材料: (4人分)

トマト	中1個(160g)
新玉ねぎ	中1/3個(80g)
きゅうり	小1本(80g)
★ごま油	小さじ2
★塩昆布	6g
★いりごま	小さじ2(4g)

1. トマトは1cmくらいの角切りにする。新玉ねぎはスライスし、皿に広げて30分くらい置いて辛みを抜く。
2. きゅうりはトマトと同じくらいの大きさの角切りにする。
3. ボウルに、トマト・新玉ねぎ・きゅうりを入れて★と混ぜ合わせる。

<https://cookpad.com/recipe/7147311>

## このレシピの生い立ち

令和4年旬の野菜レシピ  
《夏》に掲載したレシピです。

Copyright© Cookpad Inc. All Rights Reserved.



しばたの食のヒーロー  
100 彩レッド

「主食」「主菜」「副菜」がそろった食事をバランスのよい食事といえます。夏場は、そうめんや冷やし中華などさっぱりしたものを食べる機会が多いですが、麺類にも「主菜」と「副菜」をそろえて食べられるとGOODです！



パセリとバジルが香る、チキンの香草焼きです。



### コツ、ポイント

トマトをじっくり焼くことで甘みが増し美味しくなります。パセリとバジルの香りで塩が少なめでもおいしく仕上がります。《1人あたりの栄養価》エネルギー:134kcal たんぱく質:13.7g 脂質:3.8g 塩分:1.0g 野菜量:約160g

- ★の材料を合わせる。
- 鶏もも肉は4等分し、塩、コショウをふり下味をつける。
- トマトとズッキーニは輪切りにする。
- 鶏肉とトマトに1をまぶす。
- クッキングシートをしいたフライパンに鶏肉、トマト、ズッキーニを並べ、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、裏面も焼く。
- 皿に盛り付け、ペビーリーフを添える。

<https://cookpad.com/recipe/7147295>

### 材料：(4人分)

鶏もも肉 (皮なし)	240g
塩	小さじ1/2
コショウ	少々
トマト	中2個 (400g)
ズッキーニ	中1本 (200g)
ペビーリーフ	1袋
★パン粉 (乾燥)	1/2カップ (20g)
★粉チーズ	小さじ2
★バジル (乾燥)	小さじ1
★パセリ (乾燥)	小さじ1

### このレシピの生い立ち

令和4年旬の野菜レシピ  
《夏》に掲載されたレシピです。



蒸し煮にするので野菜のかさが減り、たっぷり無理なく食べられます。



### コツ、ポイント

材料を大きめに切ると、あまり水っぽくならないです。火加減に注意しましょう、強火で加熱すると焦げやすくなります。《1人あたりの栄養価》エネルギー:134kcal たんぱく質:9.9g 脂質:3.7g 塩分:1.2g 野菜量:約160g

### 材料：(4人分)

鶏肉もも肉 (皮なし)	160g
キャベツ	4枚 (240g)
玉ねぎ	中1個 (200g)
しめじ	1パック (90g)
トマト	中1個
スライスチーズ	2枚
みそ	大さじ1・1/3
本みりん	大さじ2

- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
- しめじは石付きを切り、ほぐす。トマトはざく切りにする。
- フライパンに、キャベツ→玉ねぎ→鶏肉→トマト→しめじの順に重ねる。みそとみりんを混ぜ合わせ、上からかける。
- こしょうをふり、ふたをする。中火で10～15分加熱する。仕上げにスライスチーズをのせ、チーズを溶かす。
- 盛り付け、パセリをふる。

<https://cookpad.com/recipe/7147307>

### このレシピの生い立ち

令和4年旬の野菜レシピ  
《夏》に掲載したレシピです。

新発田市公式  
cookpadはこちらから



野菜をたくさん食べると塩分も多く摂ってしまいがちです。バジルやパセリなどの香味野菜や旬の野菜を使って、野菜本来のおいしさを味わいませんか。



しばたの健康ヒーロー  
100彩マン