

# ～新発田市 令和5年旬の野菜レシピ《冬》だいこん編～

cookpad 大根グラタン

主菜

副菜



by 新発田市100彩食堂

マカロニの代わりに大根を使った、ヘルシーなグラタン！

コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】エネルギー:178kcal たんぱく質:12.9g 脂質:10.7g 塩分:1.3g 野菜・きのこ量:約48g ◆ホワイトソースは牛乳の代わりに無調整豆乳を使い、30%カロリーオフ。

材料 (4人分)	
大根	200g
まいたけ	1パック
シーフードミックス(冷凍)	160g
ウインナー	3本
バター	30g
小麦粉	大さじ3
豆乳(無調整)	400ml
顆粒コンソメ	小さじ1
ピザ用チーズ	40g

1. 大根は拍子切り、ウインナーは輪切り、まいたけは細かく切る。



2. オーブンを200度で予熱する。

3. 鍋にバターを入れ、1とシーフードミックスを入れ炒める。



4. 大根が透き通ってきたら、小麦粉を加え、具に絡むよう全体に混ぜ合わせる。



5. 弱火にし、よく混ぜながら、豆乳を3回に分け少しずつ加える。



6. コンソメを入れ、ソースにとろみがついてきたら火を止めて耐熱皿に移す。

7. ピザ用チーズを散らし、200度のオーブンで10分程度焼く。

cookpad 大根のオイマヨサラダ

副菜



by 新発田市100彩食堂

貝柱とオイスターソースを加えて、いつもの大根サラダを中華風に！

コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】エネルギー:46kcal たんぱく質:3.9g 脂質:2.5g 塩分:0.6g 野菜量:約60g ◆最初に塩もみをすることで調味料の馴染みがよくなり、少ない調味料でも十分味がつきます。

材料 (4人分)

大根 200g

塩(塩もみ用)

小さじ1/6

かいわれ大根 40g

貝柱水煮缶

1缶(約70g)

★マヨネーズ 大さじ1

★オイスターソース

小さじ1

1. 大根は皮をむいて千切りにし、塩をふってもむ。しんなりしたら、絞って水気をよく切る。



2. かいわれ大根は3等分に切る。貝柱水煮缶はほぐす。



3. ポウルに★の調味料を混ぜ合わせる。



4. 3に1,2を入れて混ぜ合わせる。



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！

新発田市公式  
cookpadはこちらから



しばたの食のヒーロー  
100彩レッド

# ～新発田市 令和5年旬の野菜レシピ《冬》水菜編～

cookpad 水菜とあさりのお粥

主食

主菜

副菜



by 新発田市100彩食堂

白菜と水菜をたっぷり使った、野菜が摂れるお粥です。

コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】エネルギー:222kcal たんぱく質:6.0g 脂質:3.5g 塩分:1.6g 野菜量:約102g ◆水の量は、お好みの硬さに合わせて調節してください。◆お好みで卵を足しても美味しいです。

材料 (2人分)	
ごはん	200g
あさりむき身	60g
白菜	100g
水菜	80g
にんじん	20g
生姜	5g
ごま油	小さじ1
酒	大さじ1
顆粒中華だし	小さじ1・1/2
水	300～400ml
ごま油(仕上げ用)	小さじ1/2



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。1日に2回は「主食」「主菜」「副菜」をそろえた食事を意識してみましょう！



1. 水菜を2cmの長さに切る。白菜、にんじん、生姜はみじん切りにする。



2. 鍋にごま油を入れ、1、あさり、中華だし、酒を入れ炒める。



3. 野菜がしんなりしたら、水(300～400ml)とごはんを加え、煮る。



4. 好みの硬さまで煮たら、ごま油(仕上げ用)を入れ、軽く混ぜてから器に盛り付ける。

cookpad 水菜と豚肉の重ね煮

主菜

副菜



by 新発田市100彩食堂

豚肉の旨味をたっぷり吸い込んだ水菜が主役のおかずです。

コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】エネルギー:141kcal たんぱく質:10.6g 脂質:9.7g 塩分:0.9g 野菜量:約75g

材料 (4人分)	
水菜	300g
豚肉(薄切りロース)	200g
白だし	大さじ1・1/2
水	大さじ3

1. 水菜は2cmの長さに切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。



2. 深めの耐熱皿に、水菜、豚肉の順に交互に重ねていく。



3. あわせておいた白だしと水をかけ、ラップをふんわりかけて電子レンジ(600w)で5分加熱する。



<https://cookpad.com/recipe/7577953>

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！



しばたの健康ヒーロー  
100彩マン

主食

主菜

副菜

食事バランスガイドをもとに定義付けています。

【主食】…ごはん、パン、麺類などの料理

【主菜】…肉・魚・卵・大豆製品などを使用した、たんぱく質 6.0g 以上の料理

【副菜】…野菜、きのこ、海藻、いもなどを使用した料理

# ～新発田市 令和5年旬の野菜レシピ《冬》白菜編～

cookpad 白菜のそぼろあんかけ

主菜

副菜



by 新発田市100彩食堂

白菜がたっぷり入ったおかずです。生姜も入っているので、寒い時期に食べたい体が温まるひと品です。

コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】エネルギー:181kcal たんぱく質:10.9g 脂質:10.8g 塩分:1.8g 野菜・きのこ量:約120g

材料 (4人分)

豚ひき肉	200g
白菜	400g
まいたけ	1/2パック
にんじん	1/4本
生姜	10g
サラダ油	小さじ2
★水	200ml
★しょうゆ	大さじ2と2/3
★みりん	大さじ2
★酒	大さじ1
■水溶き片栗粉	
片栗粉	小さじ2
水	大さじ2

1. 白菜はざく切り、まいたけ、にんじん、生姜はみじん切りにする。



2. 鍋にサラダ油を入れ、1を炒める。



3. 白菜がしんなりしてきたら、ひき肉を加え炒める。



4. ★を加え、煮る。



5. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、皿に盛る。



しばたの食のヒーロー  
100彩レッド

香味野菜や旬の野菜を使って、おいしく減塩しよう！

cookpad たらと白菜の味噌バターホイル焼き

主菜

副菜



by 新発田市100彩食堂

寒い季節にぴったりのホイル焼きです。旬の魚と野菜と一緒に包めば、簡単に主菜と副菜がそろいます。

コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】エネルギー:137kcal たんぱく質:12.6g 脂質:5.7g 塩分:1.2g 野菜・きのこ量:約72g

材料 (4人分)

たら (切り身・無塩)	4切れ (240g)
酒	大さじ2
白菜	200g
まいたけ	40g
にんじん	40g
★味噌	小さじ4
★すりごま	大さじ1
★しょうゆ	小さじ1
★みりん	大さじ1
★砂糖	小さじ1
バター (有塩)	10g
万能ねぎ	10g

1. 白菜は細切りにする。まいたけは手で小さめに割く。にんじんは千切りにする。万能ねぎは小口切りにする。



2. ★の調味料を混ぜておく。



3. アルミホイルに白菜、まいたけ、にんじんを敷き、その上にたらをのせて酒を振る。



4. 3に2を塗り、バターをのせ、ホイルの両端を合わせ、隙間ができないように折りたたむ。



5. ※たたみ方例



6. フライパンにホイルの包みを入れて蓋をして火を付け、シュワシュワと音がしてきたら弱火にして10分焼く。



7. 火が通ったら包みを開け、万能ねぎを散らす。





by 新発田市100彩食堂

鶏ささみを加えることで、淡泊な味わいの中にも、しっかりとした食感やコクがプラスされます。

コツ、ポイント

【1人当たりの栄養価】エネルギー:93kcal 脂質:2.9g たんぱく質:11.8g 塩分:0.5g 野菜量:80g ◆茹でた野菜は調味料と和える前に、水気をしっかり取り除くことがポイントです。

材料 (4人分)

白菜	200g
春菊	120g
鶏ささみ	160g
★しょうゆ	小さじ2
★砂糖	大さじ2
★すりごま	大さじ2

1. 白菜、春菊、鶏ささみはそれぞれ茹でる。
2. 茹であがった白菜と春菊の水気をしぼり、白菜は千切りに、春菊は4cm幅に切る。鶏ささみは手で細かくさく。
3. ボウルに2と★を入れ、混ぜ合わせる。

<https://cookpad.com/recipe/4463930>

主菜

副菜

食事バランスガイドをもとに定義付けています。

**主菜**…肉・魚・卵・大豆製品などを使用した、たんぱく質 6.0g 以上の料理

**副菜**…野菜、きのこ、海藻、いもなどを使用した料理



新発田市公式  
cookpad はこちらから



しばたの運動のヒーロー  
100 彩マン

新発田市のクックパッドでは、野菜たっぷり&適塩レシピや保育園・学校給食、しばたの郷土料理など、管理栄養士が監修したレシピを掲載中！ぜひフォローしてください☆



by 新発田市100彩食堂

新発田市保育園給食の人気レシピです！

コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】エネルギー:62kcal 脂質:たんぱく質: 塩分:0.9g 野菜量:55g ◆お好みでしょうが汁を少し入れてもおいしく仕上がります。

材料 (4人分)

豚もも肉	20g
にんじん	中1/7本
玉ねぎ	中1/3個
たけのこ水煮	40g
干し椎茸	2枚
白菜	1/15個 (60g)
ニラ	1/5束 (20g)
ワントンの皮	40g
中華だし(顆粒)	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
ごま油	少々
水	600ml

1. 豚肉を一口大に切り、分量外の酒を少々まぶしておく。
2. 干しいたけを水に戻して細切りにする。
3. にんじんとたけのこは短冊切り、玉ねぎは薄切り、白菜はざく切り、ニラは1cm程度の長さ切る。ワントンの皮は4等分する。
4. 鍋に水を入れ、沸騰したらにんじん、玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸を順に入れる。
5. 野菜に火が通ったら、豚肉を入れてアクを取る。
6. 白菜を入れて少し煮る。中華だし、しょうゆを入れて味をつける。
7. 味が整ったらワントンの皮を入れ、やわらかくなるまで煮る。最後にニラとごま油を入れる。

<https://cookpad.com/recipe/6796619>



しばたの運動のヒーロー  
100 彩フルー

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。だしや魚介、きのこなどのうま味や、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！