

～新発田市 令和5年旬の野菜レシピ《秋》しいたけ編～

cookpad 秋鮭としいたけの焼き浸し

主菜

副菜



by 新発田市100彩食堂

ごま油で焼くことで、香りがついて風味がUPします。

コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】エネルギー:146kcal たんぱく質:18g 脂質:4.5g 塩分:1.3g 野菜・きのこ量:約60g ◆塩鮭を使うと塩辛くなるので、味付けされていない生鮭を使いましょう。

材料 (4人分)

生鮭 (切り身)

4切れ (280g)

小麦粉 大さじ1

しいたけ 大8個

長ねぎ 1本

ごま油 大さじ1/2

★水 150ml

★しょうゆ 大さじ1と1/3

★和風だしの素 (顆粒)

小さじ1

★酒 大さじ1

★みりん 大さじ1

1. しいたけは軸を取り、石づきを切り落とす。長ねぎは3cmの長さに切る。

2. 鮭は小麦粉を両面に振る。



3. フライパンにごま油をしき、1、2を入れて焼く。片面が焼けたら裏返し、焼けたら深さがあるタッパーなどに取り出す。



4. 小鍋に★の調味料を入れ、火にかけてひと煮立ちさせる。



5. 熱いうちに4を3にかけ、15分以上漬ける。



しばたの健康ヒーロー
100 彩イヒーロー



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！

cookpad きのこのあんかけ茶碗蒸し

主菜

副菜



by 新発田市100彩食堂

茶碗蒸しは電子レンジで手軽に作れます。あんをかけるので多少の“ず”も問題なし！

コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】エネルギー:80kcal たんぱく質:6.0g 脂質:4.5g 塩分:1.1g 野菜・きのこ量:約22g

材料 (4人分)

卵 (Mサイズ) 2個

(A)水 300ml

(A)和風だしの素 (顆粒) 小さじ1

(A)しょうゆ 小さじ1/2

鶏もも肉 40g

■きのこあん

しいたけ 40g

えのきだけ 40g

三つ葉 8g

水 150ml

(B)和風だしの素 (顆粒)

小さじ1/2

(B)しょうゆ 小さじ2

(B)みりん 小さじ2

■水溶き片栗粉

片栗粉 小さじ1

水 小さじ1

1. しいたけは縦半分に薄切り、えのきだけは長さを4等分に切ってほぐす。三つ葉は1cmほどの長さに切る。鶏肉は一口大に切る。



2. ボウルに卵を割りほぐし、(A)を加えてよく混ぜる。ザル等で漉して卵液を作る。



3. 器に鶏もも肉を入れ、卵液を注ぎ入れる。



4. ラップをかけて楊枝等で数か所に穴をあける。電子レンジ (200w) で、8分ほど加熱する。



5. ※ラップを外して竹串を刺し、透明な汁が出れば蒸し上がりです。まだであれば、追加で加熱してください。



6. きのこあんを作る。鍋に水、しいたけ、えのきだけを加えて加熱する。




7. きのがしんなりしたら(B)、三つ葉を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



8. 蒸し上がった茶碗蒸しにきのこあんをかける。

～新発田市 令和5年旬の野菜レシピ《秋》にんじん編～

 cookpad にんじんと切り干し大根のサラダ



by 新発田市100彩食堂

煮物など和風のイメージのある切り干し大根を、シャキシャキ食感のサラダにしました。

コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】エネルギー:72kcal 脂質 2.2g たんぱく質:0.9g 食物繊維:3.3g 塩分:0.4g 野菜量:約57g

材料 (4人分)

にんじん	200g
切干大根 (乾燥)	28g
レーズン	12g

★オリーブオイル

小さじ2

★酢 大さじ1

★はちみつ 小さじ1と1/2

★レモン汁 大さじ1

★塩 小さじ1/4

★こしょう 少々

このレシピの生い立ち
平成30年度 新・旬のヘルシー料理教室～脂質が気になる方へ～ 第3回
上手に余分な油をカットする工夫がわかる食事に掲載したレシピです。

1. にんじんは千切りにする。切干大根はたっぷりの水で戻し、水気を絞って一口大に切る。
2. ボウルに★を合わせ、1、レーズンを加えてよく混ぜる。

《減塩のコツ》
レモンや酢の酸味を活用することで、調味料が控えめでもおいしく仕上げることができます。



しばたの運動のヒーロー
100 彩ブルー

管理栄養士監修のヘルシーレシピが満載！
新発田市公式 cookpad はこちらから



 cookpad にんじんのごまみそきんぴら



by 新発田市100彩食堂

材料はにんじんだけ！鮮やかな朱色の彩りがよく、調理も簡単なきんぴらです。

コツ、ポイント

【1人当たりの栄養価】エネルギー:74kcal 脂質:4.6g たんぱく質:1.4g 塩分:0.6g 野菜量:約50g ◆ にんじんはβカロテンなど脂溶性の栄養も多く含むので、油との相性もよいです。

材料 (4人分)

にんじん	2本
ごま油	大さじ1
みそ	大さじ1
酒	大さじ1
白すりごま	大さじ1

1. にんじんを千切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、にんじんが少ししんなりするまで炒める。
3. あらかじめ酒で溶いたみそを加え、全体に絡める。みその香りがたってきたら、白すりごまを加え、混ぜ合わせる。

このレシピの生い立ち

平成25年度「広報しばた」9月2日号に掲載されたレシピです。

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！

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



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《秋》かぼちゃ編～

cookpad かぼちゃの豆乳ポタージュ

主菜

副菜



by 新発田市100彩食堂

かぼちゃの甘みが美味しい、濃厚なポタージュです。

コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】エネルギー:164kcal たんぱく質:6.6g 脂質:8.3g 塩分:0.7g 野菜量:約80g ◆豆乳は沸騰すると分離して口当たりが悪くなるため、最後の方に加え、沸騰しないように気をつけながら温めます。

材料 (4人分)

かぼちゃ	1/4個 (約250g)
玉ねぎ	中1/2個
ミックスビーンズ (水煮)	60g
ウインナー	3本
バター(有塩)	10g
豆乳(無調整)	200ml
水	300ml
顆粒コンソメ	小さじ1・1/2
こしょう	少々

- かぼちゃは皮を切り、食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切り、ウインナーは輪切りにする。ミックスビーンズは汁気をきる。
- 鍋にバターを入れ、かぼちゃと玉ねぎを炒める。
- 玉ねぎがしんなりしたら、水を入れ、蓋をしてかぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- ハンドブレンダーやミキサーに移し、滑らかになるまで攪はんする。
- 鍋に4を戻し、ウインナー、ミックスビーンズ、豆乳、コンソメを加え、沸騰しないように弱火～中火で煮る。
- こしょうで味をととのえる。



cookpad ジャーマンかぼちゃ

副菜



by 新発田市100彩食堂

ジャーマンポテトのかぼちゃバージョンです。かぼちゃの甘みとウインナーの塩気がよく合います。

コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】エネルギー:133kcal たんぱく質:3.5g 脂質:6.9g 塩分:0.6g 野菜量:約97g

材料 (4人分)

かぼちゃ	280g
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1かけ
ウインナー	4本
オリーブオイル	小さじ2
顆粒コンソメ	小さじ1
こしょう	少々

- かぼちゃは種を取り、薄切りにする。玉ねぎ、にんにくは薄切りにする。ウインナーは斜め薄切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、玉ねぎ、にんにくをしんなりするまで炒める。
- かぼちゃ、ウインナーを加え、蓋をしてかぼちゃが柔らかくなるまで蒸す。
- 蓋を取って余分な水分をとばす。コンソメ、こしょうで味をととのえる。



「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！



しばたの食のヒーロー
100彩レッド

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



by 新発田市100彩食堂

小さく丸めてお子さんの離乳食の手づかみ食べにもおすすめです。

コツ、ポイント

【2個あたりの栄養価】エネルギー:147kcal たんぱく質:3.7g 脂質:5.8g 塩分:0.3g 野菜量:約75g ◆きなこやすりごま、青のりをまぶしたり、中にハムやツナ缶を入れたりしてもおいしいです。

材料 (8個分)

かぼちゃ	300g
プロセスチーズ	40g
片栗粉	大さじ4
オリーブオイル	小さじ1

1. かぼちゃは種とワタを取り除いて皮を削ぎ落とし、小さめのひとくち大に切る。



2. プロセスチーズは角切りにする。



3. かぼちゃは耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ(600W)で2〜3分加熱し、熱いうちにつぶす。



4. 3に片栗粉を加え、よく混ぜ合わせる。



5. 生地を8等分に分け、プロセスチーズを入れて包むように丸める。



6. オリーブオイルをひいたフライパンに、5を押し付けながら平たくして並べ、弱火にかける。



7. 焼き色がついてパリッとしたらひっくり返し、反対側も同様に焼く。



旬の野菜の甘さを活かして、手作りおやつを作ってみよう！



しばたの食のヒーロー
100彩レッド



by 新発田市100彩食堂

旬のかぼちゃの甘みを活かした、甘さ控えめのデザートです。

コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】エネルギー: 114kcal 脂質:5.2g たんぱく質:5.6g カルシウム:87mg 食物繊維: 0.5g 塩分:0.2g 野菜量:約15g

材料 (4人分)

かぼちゃ	60g
卵 (Lサイズ)	2個
牛乳	260ml
砂糖	大さじ2

このレシピの生い立ち

令和3年度親子料理教室で掲載したメニューです。

1. かぼちゃは皮をむき、薄く切る。耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
2. 熱いうちに、つぶしてペースト状にする。
3. 小鍋に牛乳、砂糖、2を入れ弱火にかけ、沸騰しないように気をつけながら砂糖を溶かす。
4. ポウルに卵を割りとき、粗熱をとった3に加え混ぜる。うらごし器などで1〜2回濾す。
5. 耐熱容器に4を注ぎ入れ、それぞれアルミホイルをピタリとかぶせて蓋をする。
6. 鍋に5を並べ、容器が1/3浸かるくらいの水を入れて一度容器を取り出し、沸騰させる。
7. 沸騰したら5を入れ、鍋の蓋をし、弱火で7分蒸す。火を止め、お湯につけたまま、7分ほどおく。
8. 固まったら、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

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☆



新発田市公式
cookpadはこちらから



しばたの食のヒーロー
100彩マン