

# ～新発田市 旬の野菜レシピ《秋》ブロッコリー編～



主菜

副菜

## エビとブロッコリーのフリッター



新発田市100彩食堂 @shibata\_100sai

### 【1人分あたりの栄養価】

エネルギー:234kcal たんぱく質:9.6g 脂質:12.7g 塩分:0.6g 野菜量:約50g ※吸油率15%で栄養価計算しています。

## 材料

呂 4人分

ブロッコリー	200g
冷凍むきエビ	120g
揚げ油	適量

### 【むきエビの下処理用】

塩	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1

### 【衣】

炭酸水	100ml
薄力粉	60g
片栗粉	40g
塩	小さじ1/4

## 作り方

1 ブロッコリーは小房に分割する。



2 むきエビの下処理をする。

3 ボウルにむきエビを入れ、【下処理用】の塩と片栗粉を順に入れてその都度よく揉みこむ。水洗いし、ペーパーで水気をとる。



4 ボウルに【衣】の材料を入れ、軽く混ぜる。



5 4にブロッコリーをいれて衣をからめ、170°C~180°Cに熱した揚げ油に入れ、1~2分カリッとするまで揚げて油を切る。



6 同様にエビも2分ほど揚げる。



新発田市公式 cookpad  
「新発田市 100 彩食堂」

野菜たっぷり&適塩レシピ、  
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！



# ～新発田市 旬の野菜レシピ《秋》ブロッコリー編～



副菜

ダ



新発田市100彩食堂 @shibata\_100sai

平成25年度旬の野菜レシピのメニューを改良しました。

【1人分あたりの栄養価】

エネルギー:120kcal たんぱく質:6.1g 脂質:8.3g 塩分:0.6g 野菜量:約70g

## 材料

呑 4人分

ブロッコリー	200g
にんじん	40g
コーン缶	40g
ハム	4枚
★プレーンヨーグルト	大さじ4
★マヨネーズ	大さじ2
★砂糖	小さじ1
★しょうゆ	小さじ1
★すりごま	小さじ4

## 作り方

1 ブロッコリーは小房に分け、にんじんは千切りにする。どちらも茹でて流水で冷まし、水気を切っておく。



2 コーン缶は水気を切る。ハムは細切りにする。



3 ★の調味料をボウルに合わせ、1, 2を入れて和える。



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



新潟田市公式 cookpad  
「新潟田市 100 彩食堂」

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！

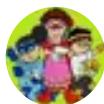




10月は健康づくり推進月間  
毎月19日は「食育の日」です！

副菜

## ブロッコリーとじゃがいものカレー炒め



新発田市100彩食堂 @shibata\_100sai

平成27年度旬の野菜レシピのメニューを改良しました。

【1人分あたりの栄養価】

エネルギー:83kcal たんぱく質:4.3g 脂質:2.4g 塩分:0.7g 野菜量:約75g

## 材料

呑 4人分

ブロッコリー	200g
じゃがいも	200g
玉ねぎ	80g
バター（有塩）	10g
★酒	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1
★カレー粉	小さじ1/2
★こしょう	少々

## 作り方

1 ブロッコリーは小房に分け、さっと茹でる。じゃがいもは約5mm厚さのいちょう切りにして水にさらす。玉ねぎは薄切りにする。



2 フライパンにバターを熱し、じゃがいもと玉ねぎを入れ、炒める。じゃがいもが透き通ってきたらブロッコリーを入れ、炒める。



3 ★を加え、水分がなくなるまで炒める。



### 3食しっかり食べよう！

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」は生活リズムや体内リズムを保つために大切です。



しほたの健康管理のヒーロー  
100彩イエロー

発行:新発田市健康推進課 めざせ100彩推進係(令和6年)

# ～新発田市 旬の野菜レシピ《秋》ブロッコリー編～



10月は健康づくり推進月間  
毎月19日は「食育の日」です！

副菜

## ブロッコリーとかぼちゃのスープ



新発田市100彩食堂 @shibata\_100sai

令和5年度親子料理教室 親子らくらく食育セミナーで実施したメニューです。

### 【1人あたりの栄養価】

エネルギー: 44kcal たんぱく質:2.3g 脂質:0.4g カルシウム:19mg 食物纖維:2.7g 塩分:0.6g 野菜量:約72g

## 材料

呑 4人分

ブロッコリー 100g

かぼちゃ 100g

玉ねぎ 1/4個

コーン缶 40g

水 600ml

顆粒コンソメ 小さじ2

粗挽きこしょう、乾燥パセリ 適宜

## 作り方

1 ブロッコリーは小房に分ける。かぼちゃは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。コーン缶は水気を切っておく。

2 鍋に分量の水と顆粒コンソメ、ブロッコリー、かぼちゃ、玉ねぎを入れて、ふたをして火にかける。

3 野菜に火が通ったら、コーン缶を加える。パセリや粗挽きこしょうをお好みでふる。

### 1日350gの野菜を食べよう！

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！

野菜350gの一例（目安：小鉢5皿分）



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 旬の野菜レシピ《秋》かぶ編～



副菜

## かぶとサーモンのサラダ



新発田市100彩食堂 @shibata\_100sai

平成27年度旬の野菜レシピのメニューを改良しました。

【1人分あたりの栄養価】

エネルギー:57kcal たんぱく質:3.2g 脂質:3.7g 塩分:0.8g 野菜量:約55g

## 材料

呑 4人分

かぶ 中 2個

レモン 1/2個

かいわれ大根 20g

スモークサーモン 40g

★オリーブ油 大さじ1

★レモン汁 大さじ1

★塩 小さじ1/4

★粗挽きこしょう 少々

《減塩のコツ》  
酢やレモンの酸味を  
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。



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

## 作り方

1 レモンは皮付きのままよく洗い、かぶは皮をむく。どちらも薄いいちょう切りにする。



2 かいわれ大根は2等分する。スモークサーモンは小さめに切る。



3 ★をボウルに入れてよく混ぜ合わせ、1、2を加えて和える。

### 1日 350g の野菜を食べよう！

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！

野菜 350g の一例（目安：小鉢5皿分）



# ～新発田市 旬の野菜レシピ《秋》ごぼう編～



## 副菜

### ぽりぽりごぼう漬け



新発田市100彩食堂 @shibata\_100sai

平成29年度旬の野菜レシピのメニューを改良しました。

【1人分あたりの栄養価】

エネルギー:50kcal たんぱく質:1.9g 脂質:1.1g 塩分:0.8g 野菜量:約65g

## 材料

呑 4人分

ごぼう 中1本  
きゅうり 1本  
赤唐辛子（乾燥） 1本

★かつお節 1袋（2.5g）  
★ポン酢しょうゆ 大さじ3  
★砂糖 小さじ2  
★水 1/2カップ  
★ごま油 小さじ1

### 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

## 作り方

1 ごぼうは、皮を包丁の背でこそげ取り、5cm程度の長さに切り、4等分する。分量外の水に10～15分つけておく。



2 きゅうりもごぼうと同じ大きさに切る。赤唐辛子は小口切りにする。



3 1を耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で1分半加熱する。



4 小鍋に★と赤唐辛子を入れ、煮立てる。



5 耐熱の保存容器にごぼう、きゅうり、4を加え、粗熱が取れるまでおく。



新発田市公式 cookpad  
「新発田市 100 彩食堂」

野菜たっぷり & 適塩レシピ、  
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！



# ～新発田市 旬の野菜レシピ《秋》ごぼう編～



主菜

副菜



## 豚肉とごぼうのつくね焼き



新発田市100彩食堂 @shibata\_100sai

平成28年度旬のヘルシークッキングで実施したメニューです。

【1人分あたりの栄養価】

エネルギー:210kcal たんぱく質:14.9g 脂質:13.3g 塩分:1.0g 野菜量:  
約75g

## 材料

呑 4人分

★豚ひき肉 250g

★絹ごし豆腐 100g

★ごぼう 中1/2本

★生姜 小2かけ

★卵 1個

★片栗粉 大さじ1/2

★しょうゆ 小さじ1

大葉 4枚

白ごま 小さじ1

## 【タレ】

酒 大さじ1

砂糖 大さじ1/2

みりん 小さじ1

しょうゆ 大さじ1

片栗粉 小さじ1

水 大さじ2

## 作り方

- 1 豆腐をキッチンペーパーで包み、水気を切る。
- 2 ごぼうは薄い半月切りにし、水にさらす。生姜は、すりおろす。大葉はよく洗い水気をきっておく。
- 3 オーブンを220°Cに余熱し、鉄板にクッキングシートをしいておく。
- 4 ★を混ぜ合わせ、8等分にし、小判型に成形する。3の鉄板に並べ15分程焼く。
- 5 小鍋にタレの調味料を入れ、軽く煮立てる。
- 6 皿に大葉をしき、4のつくねを盛り付け、タレをかける。最後に白ごまをふりかける。

10月は「健康づくり推進月間」、毎月19日は「食育の日」です。  
「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います。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<sup>®</sup>  
100彩レッド



主菜 副菜

## かぶとサバ缶のレンジ煮



新発田市100彩食堂 @shibata\_100sai

平成27年度旬の野菜レシピのメニューを改良しました。

【1人分あたりの栄養価】

エネルギー:102kcal たんぱく質:10.5g 脂質:4.9g 塩分:1.1g

野菜量:約98g

## 材料

呑 4人分

かぶ	大2個
かぶの葉	40g
にんじん	40g
生姜	10g
さば水煮缶	1缶 (180g)
★しょうゆ	大さじ1
★酒	大さじ1

## 作り方

1 かぶは皮付きのまま小さめの乱切りにする。葉は2cmの長さに切る。にんじんは薄いいちょう切り、生姜はみじん切りにする。



2 耐熱ボウルまたは深めの耐熱皿に1と★、さばの水煮缶を汁ごとほぐしながら入れる。



3 ふんわりとラップをかけ、電子レンジ (600W)で6~8分程加熱する。



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。生姜や大葉などの香味野菜を上手に使い減塩でもおいしい料理に挑戦してみよう！



新発田市公式 cookpad  
「新発田市 100 彩食堂」  
管理栄養士監修の  
ヘルシーレシピを掲載中！ ▶

