

～新発田市 旬の野菜レシピ《春》アスパラガス編～

cookpad アスパラのガーリックライス 主食 主菜 副菜



by 新発田市100彩食堂

にんにくが香るがっつり系ご飯です。野菜もたっぷり！

コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】エネルギー:274kcal 塩分:1.4g たんぱく質:14.1g 脂質:9.7g 野菜量:約103g

材料 (4人分)

ごはん

茶碗 4 杯 (600g)

牛肉(切り落とし) 200g

塩 小さじ1/4

こしょう 少々

アスパラガス 8本

玉ねぎ 中1/2個

しめじ 1/2袋

コーン缶 30g

にんにく 2片

サラダ油 小さじ2

★しょうゆ 大さじ1

★コンソメ(顆粒)

小さじ1

★粗挽きこしょう 適宜

1. 牛肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうで下味をつける。



2. アスパラガスは根本の硬い部分とハカマを切り、斜め薄切りにする。玉ねぎとにんにくはみじん切り、しめじは小房に分ける。



3. フライパンに油とにんにくを入れ、火にかける。



4. にんにくの香りが立ってきたら、アスパラガス、玉ねぎ、しめじを入れ炒める。



5. 玉ねぎがしんなりしてきたら1を入れ、炒める。



6. 肉の色が変わってきたら、水気を切ったコーン缶とごはん、★の調味料を入れ全体を炒め合わせる。



cookpad アスパラのオイル蒸し 副菜



by 新発田市100彩食堂

野菜本来の甘みが味わえる副菜です。少ない材料で簡単に作れます。

コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】エネルギー:44kcal 塩分:0.5g たんぱく質:1.4g 脂質:3.1g 野菜量:約70g

材料 (4人分)

アスパラガス 10本

にんじん 中1/2本

塩 小さじ1/3

オリーブオイル 大さじ1

水 大さじ1と1/2

1. アスパラガスは根本の硬い部分を切り、食べやすい長さに切る。にんじんは皮を剥き、ピーラーでスライスする。



2. フライパンににんじん→アスパラガスの順に入れ、塩、オリーブオイル、水を入れて蓋をし、中火にかける。



3. 中火で5〜6分ほど蒸し焼きにする。



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！



しばたのヒーロー
100彩レッド

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！



 cookpad シャキシャキ！セロリinハンバーグ

主菜

副菜



by 新発田市100彩食堂

玉ねぎと違うシャキシャキとした歯ごたえがクセになるハンバーグです。

コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】 エネルギー:241kcal 塩分:1.7g たんぱく質:16.5g 脂質:15.4g 野菜量:約70g

材料 (4人分)

豚ひき肉	300g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
セロリ（茎の部分）	1本
にんじん	40g
えのきだけ	1/2袋
卵（Mサイズ）	1個
パン粉	大さじ2
サラダ油	小さじ1
★しょうゆ	大さじ1と1/2
★みりん	大さじ2
★酒	大さじ1
★酢	大さじ1
★砂糖	小さじ1

1. ボウルに豚ひき肉と塩とこしょうを入れ、よく捏ねる。
2. セロリ、にんじん、えのきだけをみじん切りにする。
3. 1に2、溶いた卵とパン粉を入れ混ぜ、8等分し、丸く成型する。
4. フライパンに油を入れ、火にかける。3を並べ蓋をして中火で3分焼く。
5. 裏返し、★の調味料を加え蓋をして中火で4～5分程度焼く。（※焦げないように注意）



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。だしやきのこのうま味、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！



しばたの健康にーロー
100彩マン

 cookpad セロリのフレンチサラダ

副菜



by 新発田市100彩食堂

セロリの爽やかな香りとクリーミーなドレッシングがベストマッチ！余りがちな葉も一緒に食べられます。

コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】 エネルギー:63kcal 塩分:0.6g たんぱく質:1.7g 脂質:4.7g 野菜量:約70g ◆
野菜はしっかりと水気を切り、食べる直前に調味料と和えてください。

主菜

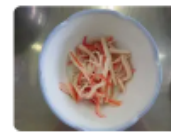
副菜

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

材料 (4人分)

セロリ	2本
パプリカ（黄）	1/2個
かに風味かまぼこ	6本
★マヨネーズ	大さじ2
★酢	大さじ1
★砂糖	小さじ1/2
★塩	小さじ1/6
粗挽きこしょう	適宜

1. セロリの茎は筋を取って斜め薄切り、葉は食べやすい大きさに切り、水にさらす。パプリカは薄切りにして、さっと茹でる。
2. かに風味かまぼこは、手で裂く。
3. ボウルに★の調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
4. 3にしっかり水気を切った1と2を加え混ぜ、器に盛り、粗挽きこしょうをふる。



《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ができます。



しばたの健康にーロー
100彩マン



新発田市公式 cookpad
「新発田市 100 彩食堂」
野菜たっぷり＆減塩レシピや
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！



～新発田市 旬の野菜レシピ《春》春キャベツ編～

 **cookpad** 春キャベツの豆腐シュウマイ 主菜 副菜



by 新発田市100彩食堂

皮の代わりにキャベツを使用したヘルシーシュウマイです。フライパンで簡単にでき、しっかり味でそのままでおいしいです。

コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】 エネルギー:182kcal 塩分:0.8g たんぱく質:11.9g 脂質:11.2g 野菜量:約110g

材料 (4人分 (20個))

キャベツ	1/4玉
片栗粉	大さじ1
豚ひき肉	200g
絹ごし豆腐	100g
玉ねぎ	中1/2個
コーン缶	40g
★しょうゆ	大さじ1/2
★ごま油	大さじ1/2
★鶏がらスープの素 (顆粒)	
	小さじ1
★片栗粉	大さじ1

1. キャベツは千切りにし、片栗粉をまぶす。



2. ※キャベツが硬い場合は、電子レンジでしんなりするまで加熱し、水気をしっかり切ってから片栗粉をまぶしてください。

3. 豆腐はキッチンペーパーで表面の水気を取っておく。玉ねぎはみじん切りにする。



4. ボウルに豚ひき肉、2、水気を切ったコーン缶、★の調味料を入れてよく混ぜる。



5. 20等分にして丸く形をととのえ、まわりに1のキャベツをつける。



6. クッキングシートを敷いたフライパンに隙間を空けながら並べる。



7. フライパンの1/4量の水をクッキングシートとフライパンの間に注ぎ入れ、蓋をして8～10分ほど蒸す。



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。



 **cookpad** 春キャベツのはちみつ味噌炒め 主菜 副菜



by 新発田市100彩食堂

味噌とはちみつの甘辛味でご飯がすすみます。たっぷりのキャベツが食べられるおかずです。

コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】 エネルギー:94kcal 塩分:0.9g たんぱく質:6.4g 脂質:4.6g 野菜量:約95g ◆一度レンジで加熱してから炒めるので、油を使う量が少なくヘルシーに仕上がります。

材料 (4人分)

キャベツ	1/4玉
ピーマン	1個
鶏むねひき肉	100g
★味噌	大さじ1と1/2
★酒	大さじ1
★はちみつ	小さじ1
サラダ油	小さじ1

1. 耐熱容器に★を入れ、ラップをかけて電子レンジ (600w) で1分加熱し、よく混ぜる。



2. キャベツ、ピーマンは細切りにし、耐熱皿に入れラップをかけ電子レンジ (600w) で3～4分加熱する。



3. フライパンに油、鶏ひき肉を入れ炒める。固まりをほぐし、ポロポロになったら2と1を入れ、全体に味が絡むよう炒め合わせる。



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《春》ブロッコリー編～

cookpad ブロッコリーの卵とじ

主菜

副菜



by 新発田市100彩食堂

味付けはめんつゆのみで簡単！野菜たっぷりのふんわり卵とじです。

コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】エネルギー:119kcal 塩分:0.7g たんぱく質:9.0g 脂質:7.4g 野菜量:約75g

材料 (4人分)

卵 (Mサイズ) 4個

ブロッコリー 1/2株

玉ねぎ 1/4個

しめじ 1/2袋

にんじん 40g

めんつゆ(3倍濃縮)

大さじ1

サラダ油 小さじ2

1. ボウルに卵を割りほぐし、めんつゆを加え混ぜておく。



2. ブロッコリーは小房に分け、芯は薄切りにする。



3. 2を耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ (600W) で2～3分程度加熱する。(※焦げないように注意)



4. しめじは小房に分ける。玉ねぎは薄切り、にんじんは薄いいちょう切りにする。



5. フライパンに油を入れ、中火にかける。3、4を入れ炒める。



6. 玉ねぎがしんなりしてきたら、1を流し入れ、好みの卵の硬さになるまで焼く。



「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

cookpad ブロッコリーとしいたけのチーズおかか焼き

主菜

副菜



by 新発田市100彩食堂

粉チーズのkokとかつお節の旨味で、満足感のある味付けです。

コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】エネルギー:76kcal 塩分:0.5g たんぱく質:6.8g 脂質:4.5g 野菜量:約90g

材料 (4人分)

ブロッコリー 1株

しいたけ 4個

水 50ml

塩 小さじ1/4

オリーブオイル 大さじ1

粉チーズ 大さじ2

かつお節

2パック (小袋)

1. ブロッコリーは小房に分ける。しいたけは石づきを取り、4等分にする。



2. フライパンにブロッコリーを重ねるように並べる。水を入れ、蓋をして弱火で3分ほど加熱する。



3. ししいたけ、塩、オリーブオイルを入れて、再び蓋をして3分ほど蒸し焼きにする。



4. 蓋を開けて水分を飛ばし、粉チーズとかつお節を加え、絡める。

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額付けしています。
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
「新発田市 100 彩食堂」

野菜たっぷり＆通塩レシピ、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！

