

大根とザーサイのサラダ



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人あたりの栄養価】

エネルギー:59kcal たんぱく質:1.5g 脂質:2.8g 塩分:1.3g

野菜量:約68g

材料

呂 4人分

大根 200g

水菜 40g

ザーサイ 30g

★しょうゆ 小さじ1

★ごま油 小さじ2

★白いりごま 小さじ2

作り方

1 だいこんとザーサイは千切りにする。水菜は3cm程度の長さに切る。

2 ボウルに★を入れて混ぜ合わせ、1を加えて和える。



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。
旬の食材や酸味などを上手に使い、
減塩でもおいしい料理に
挑戦してみよう！

**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



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！



主菜

副菜

れんこんの大葉はさみ焼き



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

【1人あたりの栄養価】

エネルギー:105kcal たんぱく質:6.5g 脂質:3.4g 塩分:0.5g

野菜量:約65g

材料

4人分

れんこん 200g

長ねぎ 50g

はんぺん 1枚(100g)

ツナ缶(水煮)
1缶(70g)

大葉 8枚

片栗粉 小さじ2

サラダ油 大さじ1

作り方

- れんこんは5mm幅の半月切りにし、水にさらす。
長ねぎはみじん切りにする。
- ボウルにはんぺん、ツナ缶(汁ごと)、長ねぎ、
片栗粉を入れ、はんぺんをつぶすようによく混ぜる。
- れんこんの内側に片栗粉をまぶし、大葉と2を挟む。
- フライパンにサラダ油を熱し、両面に焼き色がつくまで焼く。

コツ・ポイント

ツナ缶とはんぺんに塩味がついているので、調味料は不要です。かに缶でアレンジしても美味しいです。

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

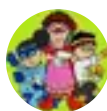
副菜…野菜、きのこ、海藻、い
もなどを使用した料理



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！



れんこんのしそ和え



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人あたりの栄養価】

エネルギー:66kcal たんぱく質:1.9g 脂質:0.9g 塩分:0.6g

野菜量:約80g

材料

呂 4人分

れんこん 320g

しそふりかけ

小さじ1と1/2

酢 大さじ2

白炒りごま 大さじ1

作り方

- 1 れんこんは薄い半月切りにして水にさらす。沸騰した湯で1～2分程茹で、水気を切っておく。



- 2 1にしそふりかけと酢、炒りごま合わせて、味をなじませる。



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！

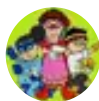
1日350gの野菜を食べよう！

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）



おうちにある材料で！大根餃子



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

餃子の皮を使わず、おうちにある材料でヘルシーな餃子が作れます。平成29年度しばたのおかず料理講座で紹介したレシピの中の1品です。

【1人当たりの栄養価】

エネルギー:180kcal たんぱく質:11.4g 脂質:13.0g 塩分:1.1g 野菜量:約100g

材料

呂 4人分

大根 200g

塩（塩もみ用） 小さじ1/4

★豚ひき肉 200g

★玉ねぎ
中1/2個（100g）

★キャベツ
大2枚（100g）

★大葉 4枚

★卵 1個

★塩 小さじ1/3

★こしょう 少々

片栗粉 適宜

油 大さじ1

ポン酢しょうゆ 小さじ4

作り方

- 1 大根は皮をむき、スライサーで薄い輪切りにする。分量の塩をふり、しんなりしてきたら水洗いし、キッチンペーパーで水気をふく。
- 2 玉ねぎ、大葉、キャベツをみじん切りにする。
- 3 ボウルに★の材料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- 4 1の大根の表面に片栗粉を振り、3の具をのせ、半分に折る。
- 5 フライパンにサラダ油を入れ熱し、4を入れ焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。
- 6 皿に盛り、お好みでポン酢しょうゆをつけて食べる。

コツ・ポイント

大根は太めのものを選ぶのがポイントです。餃子のように皮に包まずに具を挟むので、簡単に作ることができます♪焼く時は強火では焦げやすいので、弱～中火でじっくり蒸し焼きにしてください。

白菜とりんごのサラダ



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

りんごの甘み、お酢の酸味とツナの旨味、塩味のバランスがちょうどよくさっぱりとしたサラダです。りんごは皮付きのまま入ると彩りが良くなります。平成26年度栄養講習会で実施したメニューを改良しました。

【1人当たりの栄養価】

エネルギー:81kcal たんぱく質:4.1g 脂質:4.0g 塩分:0.2g
野菜量:約100g



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！



材料

4人分

白菜 340g

りんご 120g

にんじん 60g

ツナ缶（油漬け）
1缶（70g）

酢 大さじ2

こしょう 少々

作り方

- 1 にんじんは千切り、白菜は短冊切りにする。茹でて、水気をよく切っておく。りんごは皮付きのままいちょう切りにする。



- 2 ボウルに1と油を少し切ったツナ缶、酢、こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。



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

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。

しばたの食のヒーロー 100彩レッド



ほうれん草の山芋かけ



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人あたりの栄養価】
エネルギー:33kcal たんぱく質:2.0g 脂質:1.4g 塩分:0.6g
野菜量:約50g

材料

呂 4人分

ほうれん草 200g

長芋 40g

かつおぶし 1袋

★しょうゆ 小さじ2

★わさび 小さじ1/2～1

★ごま油 小さじ1

作り方

- 1 ほうれん草は、沸騰した湯に根元から入れて色よく茹でる。冷水にとり、水気を切って3～4cmの長さに切る。



- 2 長芋は皮を剥いてすりおろし、★を加えて混ぜる。



- 3 ほうれん草の上に2をかけ、かつおぶしをちらす。

《減塩のコツ》
わさびなどの香辛料
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。



新発田市公式 cookpad
「新発田市 100 彩食堂」

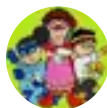
野菜たっぷり＆適塩レシピ、
保育園・学校給食、しばたの
郷土料理など、管理栄養士が
監修したレシピを掲載中！



コツ・ポイント

とろろが伸びにくい場合は、水を小さじ1～2杯入れて伸ばしてください。

保育園給食レシピ☆ほうれん草の磯和え



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

新発田市保育園給食人気メニューを改良しました。

【1人あたりの栄養価】

エネルギー:18kcal たんぱく質:1.6g 脂質:0.2g 塩分:0.4g
野菜量:約60g

材料

呂 4人分

ほうれん草 100g

もやし 100g

にんじん 20g

コーン缶 20g

しょうゆ 小さじ1と1/2

焼きのり 1枚

作り方

- 1 ほうれん草はゆでてよくしぼり、食べやすい長さに切る。
- 2 もやしは1/2の長さに、にんじんはせん切りにしてさっとゆでる。コーン缶は水気をきる。
- 3 焼きのりは小さくちぎる。
- 4 1.2.3としょうゆを和える。

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）



主菜

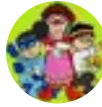
副菜

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

白菜のコーンクリーム煮



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

平成27年度「広報しばた」1月5日号に掲載されたレシピです。

【1人当たりの栄養価】

エネルギー:82kcal たんぱく質:3.7g 脂質:2.1g 塩分:1.2g 野菜・きのこ量:約75g

材料

呂 4人分

白菜	200g
しめじ	100g
ロースハム	20g
クリームコーン缶 小1缶(190g)	
鶏がらスープの素	小さじ1
水	100ml
牛乳	100ml
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
★片栗粉	小さじ1
★水	小さじ2

作り方

- 1 白菜は茎と葉に分け、茎はざく切り、葉は適度な大きさに手でちぎる。
- 2 しめじは石づきをとり、ほぐしておく。ロースハムは8等分（いちょう切り）にする。
- 3 鍋に水、鶏がらスープの素を入れ火にかける。白菜の茎としめじを入れ、中火で5分程煮る。
- 4 白菜の葉、ハム、クリームコーンを入れ、弱火にし、かき混ぜながら煮る。
- 5 4に火が通ったら牛乳を入れ、ひと煮たちさせ、塩・こしょうで味を整える。
- 6 ★の水溶き片栗粉をまわし入れ、さっと火を通しとろみをつける。