

～新発田市 旬の野菜レシピ《夏》きゅうり編～

cookpad きゅうりと鮭の混ぜご飯

主食

主菜



by 新発田市100彩食堂

大葉やみょうがの香りが爽やかな混ぜご飯です。お子様向けには、大葉などの量を調整しても◎

コツ、ポイント

【1人分あたりの栄養価】エネルギー:376kcal たんぱく質:15.8g 脂質:6.9g 塩分:1.0g 野菜量:約53g
◆塩鮭は使用する場合は、★の塩は入れず後から調整してください。

材料 (4人分)

米	2合
生鮭	2切れ
★酒	大さじ2
★塩	小さじ1/2
きゅうり	1・1/2本
塩(塩もみ用)	小さじ1/4
卵(Mサイズ)	2個
砂糖	小さじ1
大葉	4枚
みょうが	4本
酢	大さじ2
いりごま	大さじ2

- 炊飯器に研いだ米、★を入れて2合の目盛りまで水を入れ、混ぜる。生鮭を入れて炊く。
- きゅうりは輪切りにし、塩を揉み込む。水気をよく絞っておく。
- 大葉、みょうがは千切りにする。
- 耐熱ボウルに、卵を割り入れ、砂糖を加えて溶きほぐし、ラップをふんわりとかける。
- 電子レンジ(600W)で1分程加熱し、火を通す。熱いうちに混ぜ合わせ、炒り卵を作る。
- 1が炊き上がったなら鮭を取り出し、皮と骨を取り除いて大きめにくずす。
- ボウルにご飯、酢、いりごまを入れ、なじむように混ぜる。全ての具材を加え、ざっと混ぜる。



香味野菜や旬の野菜を使って、おいしく減塩しよう！



100彩レシピ

cookpad きゅうりの生姜きんぴら

副菜



by 新発田市100彩食堂

香味野菜の爽やかな香りで、夏の食欲がない日もさっぱり食べられます♪お弁当にもどうぞ！

コツ、ポイント

【1人当たりの栄養価】エネルギー:50kcal たんぱく質:1.5g 脂質:2.5g 塩分:0.7g 野菜量:87g

材料 (4人分)

きゅうり	2本
みょうが	4個
にんじん	1/8本
しいたけ	2枚
しらたき	80g
生姜	20g
サラダ油	小さじ2
★みりん	小さじ2
★しょうゆ	大さじ1
いりごま	小さじ1

- きゅうり、にんじん、生姜は千切りにする。しいたけは石づきを取り、細切りにする。
- しらたきは食べやすい長さに切る。みょうがは千切りにして、さっと水にさらす。
- フライパンに油をしき、生姜、にんじん、しらたき、しいたけを入れて炒める。
- 全体がしんなりしたら、きゅうり、みょうが、★の調味料を加えて炒め、最後にいりごまをふる。

<https://cookpad.com/recipe/5160724>

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)



主食

主菜

副菜

食事バランスガイドをもとに定義付けしています。
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」

野菜たっぷりの夏野菜レシピや、保育園・学校給食、しほの郷土料理など、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《夏》トマト編～

 **cookpad** さっぱり♥トマトの梅和え

副菜



by 新発田市100彩食堂

トマトと梅干しを使った簡単な副菜です。ミニトマトで作っても◎

コツ、ポイント

【1人分あたりの栄養価】エネルギー:30kcal たんぱく質:1.4g 脂質:0.1g 塩分:0.6g 野菜量:約94g ◆玉ねぎは皿に広げ、5～10分ほど空気にさらすと辛味成分がやわらぎ、食べやすくなります。

材料 (4人分)

トマト 中2個 (300g)

玉ねぎ 中1/2個

大葉 4～5枚

梅干し (調味漬塩分5%程度のもの)

2個

ポン酢しょうゆ 大さじ1

かつお節 1袋 (2g)

1. トマトは角切りにする。玉ねぎは薄切りにし、重ならないように皿に広げ、10分程置く。大葉は千切りにする。



2. 梅干しは種を取り、細かく叩く。ボウルに入れ、ポン酢しょうゆを加えよく混ぜ合わせる。



3. 2に1を入れ、和える。かつお節を加え、さっと全体に絡める。



<https://cookpad.com/recipe/7817635>

6月は「食育月間」、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！



しばたの健康にーロー
100彩レシピ

主菜

副菜

食事バランスガイドをもとに定換付けしています。
主菜…肉・魚・卵・大豆製品などを使用した、たんぱく質60g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

 **cookpad** トマトの酸辣湯風スープ

副菜



by 新発田市100彩食堂

トマトの旨味加わった、暑い夏におすすめの酸っぱ辛いスープです。

コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】エネルギー:57kcal たんぱく質:2.8g 脂質:2.5g 塩分:1.0g 野菜量:約95g

材料 (4人分)

トマト 1個

玉ねぎ 1/2個

ニラ 60g

しいたけ 2個

卵 1個

水 550ml

鶏がらスープの素 (顆粒)

小さじ2

酢 大さじ2

塩 小さじ1/4

こしょう 少々

ごま油 小さじ1/2

ラー油 小さじ2/3

1. トマトはヘタを取り、一口大に切る。ニラは2～3cmの長さに切る。玉ねぎ、しいたけは薄切りにする。
2. 鍋に水と鶏がらスープの素を入れ火にかけ、沸騰したら1を入れる。
3. 玉ねぎが透き通ってきたら、塩、こしょうで味を整え、酢を加える。
4. 火を止め、卵を溶き、3へ回し入れる。弱火にして、卵に火が通ったら、ごま油とラー油を加え、器に盛る。

<https://cookpad.com/recipe/6420188>

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、油のkokを上手に使い減塩でもおいしい料理に挑戦してみましょう！



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《夏》ピーマン編～

 **cookpad** やみつき！カリッとじゃこピーマン

副菜



by 新発田市100彩食堂

じゃこを熱々のまま加えるのがポイント！ごま油の香りが立ち、適塩で美味しく食べられますよ。

コツ、ポイント

【1人分あたりの栄養価】エネルギー:51kcal たんぱく質:3.0g 脂質:3.5g 塩分:0.4g 野菜量:約50g ◆小さめのピーマンを使う場合は8個程度、大きめのピーマンを使う場合は4個程度でお試ください。

主菜 副菜

食事バランスガイドをもとに企画しています。
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

材料 (4人分)	
ピーマン	中6個
ちりめんじゃこ	20g
ごま油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
いりごま	大さじ1

1. ピーマンは種を取り、耐熱皿にのせラップをふんわりかけて電子レンジ（600W）で4～5分加熱する。
2. 粗熱を取り、食べやすい大きさに切る。
3. フライパンにごま油を入れて熱し、ちりめんじゃこを入れカリカリになるまで炒める。
4. ボウルに2、3、しょうゆ、いりごまを入れ和える。



新発田市民の野菜摂取は目標まであと約1皿！
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！



しばたの食のヒーロー 100彩レッド



 **cookpad** 【保育園給食】細切り肉と野菜の炒め物

副菜



by 新発田市100彩食堂

細切り肉とピーマンの炒め物。野菜の苦手な子どもも喜んで食べてくれる味付けです。

コツ、ポイント

【1人分あたりの栄養価】エネルギー:66kcal たんぱく質:5.6g 脂質:4.4g 塩分:0.5g 野菜量:約35g

材料 (4人分)

豚こま肉	100g
たけのこ水煮	60g
にんじん	1/3本 (50g)
ピーマン	1個
サラダ油	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/3
味噌	大さじ1/2
中華だし(顆粒)	小さじ1/2

1. 豚肉、たけのこ水煮、にんじん、ピーマンは細切りにする。
2. 鍋に油を熱し、おろししょうが、豚肉を入れて炒める。
3. 豚肉に火が通ったら、たけのこ水煮、にんじんを入れて炒める。
4. 野菜がしんなりしたら、ピーマンを入れてさっと炒め、中華だし、味噌を入れて混ぜあわせる。

<https://cookpad.com/recipe/6796597>

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。



しばたの健康増進のヒーロー 100彩イエロー

6月は

「食育月間」です！
家庭や学校、地域や職場で出来る事から食育に取り組みましょう！



しばたの食のヒーロー 100彩レッド



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！



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《夏》なす編～

 **cookpad** レンジで簡単！なすのひき肉はさみ蒸し 主菜 副菜



by 新発田市100彩食堂

暑い季節にぴったり!! “火を使わない”簡単おかずです。

コツ、ポイント

【1人分あたりの栄養価】エネルギー:128kcal たんぱく質:8.7g 脂質:7.0g 塩分:1.0g 野菜量:約93g ◆とら剥きとは、皮を縞模様になるように剥くことで、味が染み込みやすくなります。

主菜

副菜

食事バランスガイドにもとに定めています。
主菜:肉・魚・卵・大豆製品などを使用した、たんぱく質60g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

 **cookpad** 冷やしラタトゥイユ 副菜



by 新発田市100彩食堂

夏野菜たっぷり！常備菜にもおすすめです。お好みでローリエ（1～2枚）や、乾燥オレガノを加えて煮込むと、より本格派に！

コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】エネルギー:118kcal たんぱく質:2.5g 脂質:7.1g 塩分:0.9g 野菜量:131g ◆トマトは湯剥きすると、より味がなじみます。

材料 (4人分)

豚ひき肉 160g

塩 小さじ1/4

酒 大さじ2

ねぎ 1/2本

なす 4本

薄力粉 小さじ4

★めんつゆ(3倍濃縮)

小さじ4

★水 大さじ4

★おろししょうが 小さじ1

1. ねぎはみじん切りにする。



2. ビニール袋やボウルに1と豚ひき肉、塩、酒を入れ、よく混ぜ合わせる。



3. なすは皮をとら剥きにする。長さを半分、厚さを4等分にする。



4. 3に薄力粉をまぶす。2枚1組にして2を挟み、形を整える。



5. 4を耐熱皿に並べ、合わせておいた★をまわしかける。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600w）で約5分加熱する。



材料 (4人分)

なす 1本

ズッキーニ 1/2本

ししとう 8本

パプリカ（黄） 1/2個

トマト 1個

玉ねぎ 1/4個

ベーコン 30g

にんにく 1片

オリーブ油 大さじ2

塩 小さじ1/2

白ワインまたは酒

1/4カップ

1. なす、ズッキーニ、ししとう、パプリカ、トマトは一口大の乱切りにする。

2. 玉ねぎはくし切りにする。ベーコンは食べやすい大きさに切る。

3. 鍋にオリーブ油とつぶしたにんにくを入れ中火にかける。香りが出てきたら、2を加え、しんなりするまで炒める。

4. 1と塩、白ワインを加え、野菜が柔らかくなるまで、蓋をして中火で煮込む。

5. 火を止めて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

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）



新発田市公式 cookpad
「新発田市 100 彩食堂」

野菜たっぷり＆簡単レシピ、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！



<https://cookpad.com/recipe/7821558>