Cookpad



主菜

副菜

小松菜とさばのカレー煮



作り方

新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

【1人当たりの栄養価】エネルギー:134kcal たんぱく 質:11.9g 脂質:5.6g 塩分:0.9g 野菜量:80g



新発田市公式 cookpad 「新発田市 100彩食堂」

管理栄養士監修のレシピを掲載中!&



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 副菓…野菜、きのこ、海藻、いもなどを使用した料理

材料

음 4人分

小松菜 **1束(200g)**

にんじん

60g

ごぼう

60q

さば缶 (水煮)

1缶(200g)

★カレー粉

小さじ2

★酒

大さじ1

★みりん

大さじ1/2

★しょうゆ

小さじ2

★おろししょうが

小さじ1

気になった レシピを スマホで保存口



1 小松菜は洗い、3cmの長さに切る

2 にんじんは皮をむき、薄い半月切りにする。ごぼうはささがきにする

3 耐熱ボウルに★を合わせ、1と2、さば缶を缶汁ご と入れさっと全体を混ぜる

4 ふんわりラップをかけ、電子レンジ(600w)で4~5 分程加熱する

1日350gの野菜を食べよう!

令和6年度市民健康栄養実態調査の結果、野菜摂取量は目標である350gに達していませんでした。 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)















副菜

貧血予防!小松菜のナッツ和え



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

【1人当たりの栄養価】 エネルギー:72kcal 塩分:0.9g 鉄:2.0g 野菜量:85g

> 気になった レシピを スマホで保存口



材料

음 4人分

小松菜 240g

にんじん **100**g

カシューナッツ 40g

★しょうゆ 小さじ4

★だし汁 小さじ4

★砂糖 小さじ2

小松菜は鉄分とカルシウムを、 カシューナッツは鉄分を多く含んで いて、手軽に鉄分補給ができる食品 のひとつです。

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

■菜…野菜、きのこ、海藻、いもなど を使用した料理

作り方

- 1 小松菜は沸騰した湯で色よく茹で、冷水にとり、 水気を絞って3cmの長さに切る
- 2 にんじんは皮をむき3cmの長さの細切りにし、茹で、水気を切る。カシューナッツは袋に入れて細かく砕く
- 3 カシューナッツをフライパンで軽く炒る。香ばしい香りがしてきたら、★の調味料を加え、砂糖が溶けたら火からおろす
- 4 小松菜、にんじん、3を和え、器に盛る

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。



発行:新発田市健康推進課 めざせ 100 彩推進係(令和7年)





小松菜と春雨の中華スープ



新発田市100彩食堂 @shibata 100sai

【1人当たりの栄養価】

エネルギー:112kcal たんぱく質:6.5g 脂質:4.2g 塩分:1.1g

野菜・きのこ量:約60g

気になった レシピを スマホで保存口



材料

84人分

豚小間肉 100g

小松菜 100g

にんじん 40g

えのきたけ 1袋

春雨 (乾燥) 40q

ごま油 小さじ1

★水 700ml

★鶏ガラスープの素

小さじ2

★しょうゆ 小さじ1/2

★オイスターソース

小さじ2

作り方

1 豚肉は、細切りにする。小松菜は 3cm程度の長さに切る。にんじんは 千切り、えのきは3等分の長さに切 る。



鍋にごま油をひいて熱し、豚肉とに んじんを入れて炒める。



3 豚肉の色が変わったら、小松菜、 えのきを加えて、さっと炒める。



4 野菜がしんなりしたら★を加え る。ひと煮立ちしたら、半分に切 った春雨を加え、2~3分煮る。



10月は

「健康づくり推進月間」、 毎月 19 日は「食育の日」

家族や仲間と一緒に 「食」から健康づくりに 取り組んでみませんか?





新発田市公式 cookpad 「新発田市 100 彩食堂」 管理栄養士監修のレシピを掲載中!み







小松菜と炒り卵の酢の物



作り方

新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

【1人当たりの栄養価】

エネルギー:48kcal たんぱく質:2.8g 脂質:1.8g 塩分:0.7g

野菜量:約70g

して水気を切る。

気になった レシピを スマホで保存口



材料

은 4人分

小松菜 240g

にんじん 40g

卵(Mサイズ) 1個

砂糖 (卵用) 小さじ1

★砂糖 大さじ1

小さじ1/4 ★塩

★酢 大さじ2

★しょうゆ 小さじ1

白いりごま 小さじ1 耐熱容器に卵を割り入れ、卵用 の砂糖を加えて混ぜる。ふんわ りとラップをかける。

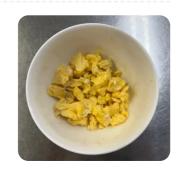
小松菜は3cm程度の長さに切

り、にんじんは千切りにする。

柔らかくなるまで茹でる。冷ま



3 2を電子レンジ (600W) で1分 加熱し、一度取り出して混ぜ る。再び30秒加熱し、ほぐすよ うに混ぜる。粗熱をとってお < 。



4 ボウルに★を入れて混ぜ、1と3を入れて和える。

5 器に盛り、白いりごまをかける。



≪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 いしく仕上げること ができます。



発行:新発田市健康推進課 めざせ 100 彩推進係(令和7年)

~新発田市 旬の野菜レシピ《秋》にんじん編~





にんじんの ひらひらチーズサラダ



作り方

新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

【1人当たりの栄養価】

エネルギー:104kcal たんぱく質:2.7g 脂質:7.6g 塩分:0.6g

気になった レシピを

スマホで保存员

野菜量:約75g

材料

음 4人分

にんじん

300g

粉チーズ

大さじ3

★オリーブオイル

大さじ2

★酢

大さじ1

★塩

小さじ1/4

1片

★おろしにんにく

粗びき黒こしょう 谪官 1 にんじんはピーラーで薄切りに し、さっと茹でる。



2 ボウルに水気を切った1と粉チ ーズを入れて、さっと混ぜる。



混ぜ合わせた★を加えてよく和え、器に盛って、 粗びき黒こしょうをふる。

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

1 日 350g の野菜を食べよう!

令和6年度市民健康栄養実態調査の結果、野菜摂取量は目標 である350g に達していませんでした。 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!











旬の野菜レシピ《秋》長ねぎ編~ ~新発田市





長ねぎとれんこんの チーズ焼き



作り方

新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

【1人当たりの栄養価】

エネルギー:111kcal たんぱく質:5.9g 脂質:4.9g 塩分:0.8g

野菜量:約125g

気になった レシピを スマホで保存员



材料

은 4人分

長ねぎ 4本

れんこん 100g

4枚 ハーフベーコン

オリーブオイル

小さじ1

コンソメ (顆粒)

小さじ1

ピザ用チーズ 40g 長ねぎはななめ薄切りにする。 れんこんは薄切りにする。ベー コンは短冊切りにする。



2 フライパンにオリーブオイルを ひいて熱し、1を入れてしんなり するまで炒め、コンソメを加え る。



耐熱容器に移し、ピザ用チーズ をかけてトースターでチーズに 焼き色がつくまで焼く。



10月は

「健康づくり推進月間」

家族や仲間と 一緒に「食」から 健康づくりに取り 組んでみませんか?





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!
か



~新発田市 旬の野菜レシピ《秋》長ねぎ編~





主菜

副菜

長ねぎと鮭の味噌バター炒め



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

【1人当たりの栄養価】

エネルギー:211kcal たんぱく質:13.8g 脂質:12.1g

塩分:0.7g 野菜量:約100g

気になった レシピを スマホで保存口



材料

음 4人分

生鮭 4切れ

片栗粉 **大さじ2**

長ねぎ 4本

サラダ油 小さじ2

★味噌 大さじ1

★酒 大さじ1

★砂糖 小さじ2

有塩バター **10**g

作り方

1 生鮭は一口大に切り、片栗粉を まぶす。長ねぎは3cm程度の長 さに切る。



2 フライパンにサラダ油を熱し、1を並べて両面に焼き色をつける。蓋をして火が通るまで蒸し焼きにする。



3 合わせた★、バターを加えて、全体を混ぜ合わせる。



野菜料理(副菜)をプラス1品! 1日350gの野菜を食べよう!!

令和6年度市民健康栄養実態調査の結果、野菜摂取目標量である350g に達していませんでした。

生活習慣病を予防し、自分らしく元気に 過ごすために、まずは今の食事に野菜料 理を1品ブラスしましょう!



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

~新発田市 旬の野菜レシピ《秋》にんじん編~





副菜

にんじんの 青のりガーリック炒め



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

【1人当たりの栄養価】

エネルギー:69kcal たんぱく質:1.1g 脂質:3.3g 塩分:0.5g

野菜量:約105g

気になった レシピを スマホで保存口



材料

음 4人分

にんじん

400g

にんにく

2片

オリーブオイル

大さじ1

★青のり

小さじ2

★塩

小さじ1/4

作り方

 にんじんは皮をむき、幅1cmの 輪切りにする。にんにくは粗い みじん切りにする。



フライパンにオリーブオイル、 にんにくを入れ、にんじんを並 べて中火にかける。



3 ふたをして、火が通るまで蒸し焼きにする。

4 ★を加え、炒め合わせる。

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。 にんにくなどの香味野菜 を上手に使いうす塩でお

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」

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!&



しばたの食のヒーロー

100彩レッド

発行:新発田市健康推進課 めざせ 100 彩推進係(令和7年)