

アスパラガスとにんじんのフレンチサラダ



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

アスパラガスは、緑色が濃く、穂先がしまっているものを選ぶと美味しいです。

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:54kcal たんぱく質:1.6g 脂質:2.2g

塩分:0.4g 野菜量:約75g

気になった
レシピを
スマホで保存 



材料

呂 4人分

アスパラガス 200g

にんじん 100g

レーズン 20g

★サラダ油 小さじ2

★酢 大さじ1

★塩 小さじ1/4

★こしょう 適宜

作り方

1 アスパラガスは根本の硬い部分を切り、3～4cmの長さに切る。にんじんは千切りにする。それぞれさっと茹でる。



2 レーズンは粗く刻む。

3 ボウルに★を混ぜ合わせる。

4 3に1、2を入れ、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

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品プラスしましょう！

野菜 350gの一例（目安：小鉢5皿分）



アスパラガスのコンソメスープ



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

ミニトマトを入れることで彩りがよく、トマトの酸味とアスパラの甘みが味わえるスープです。

カレー粉を少し加えてカレー味のスープにアレンジしても美味しいです。

【1人分あたりの栄養価】

エネルギー:72kcal たんぱく質:3.1g 脂質:4.8g

塩分:0.9g 野菜量:約75g

気になった
レシピを
スマホで保存 



材料

4人分

アスパラガス 120g

玉ねぎ 中1/2個

にんじん 30g

ウインナー 4本

ミニトマト 4個

水 600ml

コンソメ顆粒 小さじ2

こしょう 少々

作り方

1 アスパラガスは根本の硬い部分を切り、2cm幅の斜め切りにする。玉ねぎは薄切り、にんじんは皮をむき、いちょう切りにする。



2 ウインナーは輪切りにする。ミニトマトはヘタを取り、4等分に切る。



3 鍋に分量の水とコンソメ顆粒、玉ねぎ、にんじん、ウインナーを入れ、火にかける。

4 沸騰したら、火を弱め、残りの野菜を入れ、やわらかくなるまで煮る。最後にこしょうで味をととのえる。



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！



「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
100彩レッド



主菜

副菜

アスパラガスのマヨたま炒め



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

卵にマヨネーズを加えることでふわっと仕上がります。冷めても固くなりにくいので、お弁当にもおすすめです。平成22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: 97kcal たんぱく質: 8.2g 脂質: 6.4g

塩分: 0.6g 野菜量: 約75g

気になった
レシピを
スマホで保存



材料

4人分

アスパラガス 300g

卵 4個

マヨネーズ 小さじ4

サラダ油 小さじ1

塩 小さじ1/4

こしょう 少々

作り方

1 アスパラガスは根本の硬い部分を切り、さっとゆでて、2〜3cmの長さに切る。



2 卵は溶いて、マヨネーズを加えて混ぜる。



3 フライパンに油を熱し、2の卵を入れスクランブルエッグを作り、半熟になったところで、1を加える。



4 塩、こしょうで味を調える。

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



しばたの健康ヒーロー
100彩マン

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。酸味や旨味を上手に使い、減塩でもおいしい料理に挑戦してみよう！

発行:新発田市健康推進課 めざせ100彩推進係(令和7年)

アスパラガスの味噌きんぴら



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

冷めると味がなじんでおいしいので、春のお弁当のおかずにおすすめです！

平成23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:52kcal たんぱく質:2.6g 脂質:2.3g

塩分:0.6g 野菜量:約75g

気になった
レシピを
スマホで保存📌



材料

🍴 4人分

アスパラガス 240g

にんじん 60g

つきこんにゃく 50g

サラダ油 小さじ2

★みそ 小さじ2

★みりん 小さじ2

★しょうゆ 小さじ1

かつお節 小1袋

作り方

1 アスパラガスは根本の硬い部分を切り、1～2cmの斜め切りにする。



2 にんじんは千切りにする。つきこんにゃくは、沸騰した湯でさっと茹でて、臭みを抜く。



3 油をひいたフライパンに2を入れ、さっと炒めたら1を加える。



4 全体がしんなりしてきたら、混ぜ合わせておいた★を加え、最後にかつお節をふる。

朝ごはんを食べない人は肥満につながりやすいことが分かっています。生活リズムや体内リズムを保つために朝ごはんをしっかり食べましょう！



主菜

副菜

かぶと鶏肉の中華炒め



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

かぶは皮つきのまま炒めることで、形が崩れるのを防ぎます。かぶの葉っぱにはカルシウムやカリウムが根の部分より多く含まれており、彩りもよくなるので、捨てずに一緒に炒めてください。

【1人分あたりの栄養価】
エネルギー:106kcal たんぱく質:11.2g 脂質:4.2g
塩分:1.2g 野菜量:約130g

気になった
レシピを
スマホで保存 



材料

4人分

鶏もも肉（皮なし） 200g

かぶ 中2個(350g)

かぶの葉 60g

玉ねぎ 中1/2個

にんじん 20g

サラダ油 大さじ1/2

★しょうゆ 大さじ1/2

★鶏ガラスープの素（顆粒）

小さじ1と1/2

★オイスターソース

小さじ1と1/2

★酒 小さじ1

★こしょう 少々

作り方

1 鶏もも肉は一口大に切る。かぶはよく洗い、皮付きのまま食べやすい大きさのくし切りにする。かぶの葉は2cm程度の長さに切る。



2 玉ねぎは薄切りにする。にんじんは皮をむき、拍子切りにする。

3 フライパンに油を入れ、鶏もも肉を炒める。肉の色が変わったらかぶ、玉ねぎ、にんじん、かぶの葉を加え、★の調味料を入れる。



4 野菜に火が通り、全体がしんなりするまで炒める。



おいしく減塩しよう！



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！



～新発田市 旬の野菜レシピ《春》レタス編～



主食

主菜

副菜

レタスと鮭の炊き込みチャーハン



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:324kcal たんぱく質:8.8g 脂質:3.5g

塩分:1.1g 野菜量:約70g

気になった
レシピを
スマホで保存🔖



材料

🍴 4人分

米 2合

レタス 中1/2玉

★鮭フレーク 80g

★ミックスベジタブル 100g

★しょうゆ 小さじ1

★ごま油 小さじ2

作り方

- 1 米を研いで炊飯器に入れる。
- 2 ★を入れ、規定まで水を加える。軽く混ぜ、炊飯する。
- 3 食べる直前に一口大にちぎったレタスを入れて混ぜる



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品プラスしましょう！



しばたの食のヒーロー
100彩レッド

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



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！🍴



主菜

副菜

ロールレタスのレンジ蒸し



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

レンジで蒸すことでレタスの色が鮮やかに仕上がります。
コーンも入り、お子さまも食べやすい味付けです

【1人分あたりの栄養価】

エネルギー:152kcal たんぱく質:12.3g 脂質:9.0g

塩分:0.8g 野菜量:約80g

気になった
レシピを
スマホで保存📌



材料

呂 4人分

レタス 200g

豚ひき肉 200g

はんぺん 1枚

★玉ねぎ 中1/2個

★コーン缶 40g

★しょうゆ 小さじ1と1/2

★酒 小さじ1

★こしょう 少々

作り方

1 レタスは1枚ずつ剥がし、洗って水気を切る。玉ねぎはみじん切りにする。



2 ポリ袋にはんぺんと豚ひき肉を入れ、はんぺんがひき肉に馴染むように揉み込む。



3 ★を加えてさらに揉み込む。

4 レタスの上に3を乗せて巻き、耐熱容器に敷き詰める。



5 ラップをかけて電子レンジ（600w）で8～10分加熱する。



毎月19日は「食育の日」

「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！





副菜

かぶのチーズおかかごま和え



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

すぐ食べても美味しいですが、調味料と合わせたらしばらく冷蔵庫で冷やすと、味が染み込んでより美味しいです。

【1人分あたりの栄養価】

エネルギー:51kcal たんぱく質:3.3g 脂質:2.4g

塩分:0.5g 野菜量:約80g

気になった
レシピを
スマホで保存



材料

4人分

- かぶ 小3個 (240g)
- かぶの葉 40g
- 塩 小さじ1/2
- ミニトマト 4個
- プロセスチーズ 2個
- ★しょうゆ 小さじ1
- ★砂糖 小さじ1
- ★酢 大さじ1/2
- ★いりごま 大さじ1/2
- かつお節 小2袋

作り方

1 かぶはいちょう切り、葉は3cm程度の長さに切り、塩をふり、しんなりしたら水気を切る。



2 ミニトマトは4等分に切る。プロセスチーズはサイコロ状に切る。



3 ボウルに★を混ぜ合わせ、1、2、かつお節を入れ和える。

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品プラスしましょう！

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