

だいこんと桜えびの洋風スープ



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

【1人当たりの栄養価】

エネルギー:49kcal たんぱく質:2.5g 脂質:2.3g
塩分:0.7g 野菜・きのこ量:約90g

材料

呂 4人分

だいこん 200g

にんじん 120g

しめじ 1/2パック

桜えび 10g

オリーブオイル
小さじ2

コンソメ（顆粒）
小さじ2

水 700ml

作り方

1 だいこん、にんじんは1cm角に切る。しめじは小房に分ける。

2 鍋にオリーブオイルを熱し、1と桜えびを入れて炒める。

3 水、コンソメを加えて、だいこんが柔らかくなるまで煮る。

気になった
レシピを
スマホで保存



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）



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！





副菜

ほうれん草とれんこんの ごまマヨ和え



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

【1人当たりの栄養価】

エネルギー:103kcal たんぱく質:3.0g 脂質:7.3g

塩分:0.4g 野菜・きのこ量:約97g

気になった
レシピを
スマホで保存



材料

4人分

ほうれん草 1把

れんこん 100g

にんじん 40g

まいたけ 1/2パック

★すりごま 大さじ2

★マヨネーズ 大さじ2

★しょうゆ 小さじ1

★砂糖 小さじ1

作り方

1 ほうれん草は茹でて、3cm程度に切る。



2 れんこんはいちょう切り、にんじんは千切りにする。まいたけは小房に分ける。

3 れんこんを耐熱皿に並べてふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600w）で2分ほど加熱する。



4 まいたけ、にんじんをれんこん同様に2分ほど加熱する。



5 ボウルに水気をよく切った1、3、4、★を加え、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



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！





副菜

ほうれん草と卵のカレースープ



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

【1人当たりの栄養価】

エネルギー:53kcal たんぱく質:3.7g 脂質:3.0g

塩分:0.8g 野菜・きのこ量:約50g

気になった
レシピを
スマホで保存



材料

呂 4人分

ほうれん草 1/4把

玉ねぎ 1/2個

まいたけ 1/2パック

ハーフベーコン 4枚

卵（Mサイズ） 1個

水 800ml

鶏がらスープの素（顆粒）

小さじ1と1/2

カレー粉 小さじ1/2

作り方

1 ほうれん草は茹でて3cm程度に切る。



2 玉ねぎは薄切りにし、まいたけは小房に分ける。ベーコンは短冊切りにする。



3 鍋に水、鶏がらスープの素、ほうれん草以外の具を入れて中火にかける。玉ねぎが透き通ったら1を加える。



4 溶き卵を加え、ひと煮立ちしたらカレー粉を入れ、味を整える。



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。カレー粉などの香辛料を上手に使う塩でおいしい料理に挑戦してみよう！





主菜

副菜

豚肉と大根のオイスター炒め



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

大根を使ったごはんが進む主菜のおかず！
令和3年度広報しばた11月1日号しばたの食材でおいしいごはんを作ろう「しばめし」コーナーに掲載したレシピです。

【1人あたりの栄養価】

エネルギー:219kcal たんぱく質:12.6g 脂質:15.6g

塩分:1.3g 野菜量:約98g

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

気になった
レシピを
スマホで保存



材料

4人分

豚肩ローススライス

260g

大根

160g

赤パプリカ

1個

ピーマン

2個

ごま油

大さじ1

★オイスターソース

大さじ1・1/2

★穀物酢

大さじ2

★しょうゆ

小さじ2

★砂糖

小さじ1

★コショウ

少々

作り方

- 1 豚肉は5mm幅の細切りにする。
- 2 パプリカとピーマンはヘタと種を取り除き、大根は皮付きのまま、細切りにする。
- 3 フライパンにごま油を入れて中火で熱し、豚肉を炒める。
- 4 肉の色が変わったら、2を加え、野菜がしんなりするまで炒める。
- 5 ★の合わせ調味料を加え、中火でさっと炒める。

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。
旬の食材のうま味や酢などの酸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！



副菜

春菊ときのこのナムル



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

平成30年度 新・旬のヘルシー料理教室～血圧が気になる方へ～ 第1回出汁と香辛料を使った適塩メニューで実施したレシピです。

【1人分の栄養価】

エネルギー:37kcal たんぱく質:1.8g 脂質:2.3g

食物繊維:2.1g 塩分:0.6g 野菜・きのこ量:約55g



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！



材料

呂 4人分

春菊 100g

えのきたけ 50g

しめじ 50g

にんじん 20g

★すりごま 大さじ1

★顆粒鶏がらスープ
小さじ1

★ごま油 小さじ1

★おろしにんにく
小さじ1/2

作り方

- 1 しめじは石づきをとり小房に分ける。えのきは石づきを取り1/3の長さに切る。にんじんは千切りにする。
- 2 1を茹でザルにあけ、水気を切っておく。
- 3 春菊はさっと茹で冷水にとり、水気を切って3cm程度に切る。
- 4 ★の調味料をボウルに合わせておき、2、3と和える。

気になった
レシピを
スマホで保存



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！

野菜 350g の一例（目安：小鉢5皿分）



白菜たっぷり焼きうどん



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

【1人当たりの栄養価】

エネルギー:368kcal たんぱく質:19.8g 脂質:6.2g

塩分:2.3g 野菜量:約110g

気になった
レシピを
スマホで保存



材料

4人分

ゆでうどん 4玉

豚もも薄切り肉 200g

白菜 300g

長ねぎ 1本

にんじん 40g

サラダ油 小さじ2

酒 大さじ2

★しょうゆ 大さじ2

★中濃ソース 小さじ2

かつお節 小2袋

作り方

1 豚もも肉、白菜は一口大、長ねぎは斜め薄切り、にんじんは短冊切りにする。



2 フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら野菜を加え、炒める。



3 うどん、酒を加え、ほぐしながら炒める。

4 材料に火が通ったら、★の調味料を加え、水分がなくなるまで炒める。

5 器に盛り付け、かつお節をのせる。

**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品プラスしましょう！



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



野菜たっぷり！プルコギ丼



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

コチュジャンのピリッとした甘辛いタレが食欲をそそります。
令和5年度～男子厨房に入ろう会～男の料理教室で実施したメニューです。

【1人あたりの栄養価（ごはん200g）】
エネルギー: 527kcal 脂質:13.0g たんぱく質:18.3g
塩分:1.4g 野菜・きのこ量:約108g

気になった
レシピを
スマホで保存



材料

4人分

牛肉切り落とし肉（薄切り）	240g
★砂糖	小さじ2
★しょうゆ	小さじ5
★コチュジャン	大さじ1
★にんにく	小2片
★酒	大さじ1と1/2
★みりん	大さじ1
白菜	200g
玉ねぎ	中1/2個
ニラ	40g
にんじん	40g
しめじ	50g
油	大さじ1/2
ごはん	800g

作り方

- 牛肉は、食べやすい大きさに切る。にんにくは、すりおろす。ポリ袋に牛肉と★の調味料を入れ、15分以上漬ける。
- 白菜とにんじんは細切り、玉ねぎは薄切り、ニラは2～3cm長さに切る。しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。
- フライパンに油を入れ、火にかける。ニラ以外の2を入れ、炒める。
- 野菜がしんなりしたら、1を加え、炒める。
- 肉の色が変わってきたら、ニラを加え、炒め合わせる。
- ニラがしんなりしたら、丼にごはんを盛り、具をかける。



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！



春菊の肉味噌炒め



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

【1人当たりの栄養価】

エネルギー:159kcal たんぱく質:10.9g 脂質:10.0g

塩分:0.7g 野菜量:約85g

気になった
レシピを
スマホで保存



材料

4人分

春菊 200g

長ねぎ 1本

にんじん 40g

豚ひき肉 200g

おろしにんにく
小さじ1/2

サラダ油 小さじ1

★味噌 小さじ2

★酒 小さじ2

★みりん 小さじ4

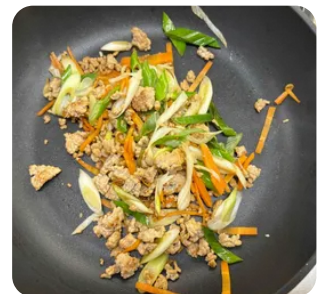
★しょうゆ 小さじ1

作り方

1 春菊は3cm程度の長さに切る。
長ねぎは斜め薄切り、にんじん
は千切りにする。



2 フライパンにサラダ油を熱し、
おろしにんにく、豚ひき肉を炒
める。肉の色が変わったら、長
ねぎ、にんじんを加えて炒め
る。



3 にんじんがしんなりしたら、春
菊と混ぜ合わせた★を加え、さ
っと炒める。



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
い減塩でもおいしい料理に挑戦して
みよう！

