



オクラときゅうりのひじき和え



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

副菜

【1人当たりの栄養価】

エネルギー:77kcal たんぱく質:4.7g 脂質:3.7g

塩分:0.9g 野菜・海藻量:約75g

気になった
レシピを
スマホで保存



材料

人数 4人分

オクラ 中6本

きゅうり 1本

ちくわ 3本

ひじき(乾) 小さじ2

★ポン酢しょうゆ 大さじ1

★砂糖 小さじ1

★ごま油 小さじ1

★いりごま 大さじ2

作り方

1 オクラは沸騰した湯で1分程度茹で、小口切りにする。



2 ひじきは水で戻し、水気を切る。

3 きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。ちくわは縦半分に切り、薄切りにする。

4 ボウルに★の調味料と、1、2、3を全て入れ、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

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、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）



かぼちゃのデリ風サラダ



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

副菜

【1人当たりの栄養価】
エネルギー:127kcal たんぱく質:2.5g 脂質:5.4g
塩分:0.6g 野菜量:約85g

気になった
レシピを
スマホで保存



材料

呂	4人分
かぼちゃ	1/4個 (300g)
きゅうり	40g
塩 (塩もみ用)	小さじ1/4
レーズン	20g
水	大さじ2
★ヨーグルト (無糖)	80g
★マヨネーズ	大さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

作り方

- 1 かぼちゃは種を取り除き、ラップに包んで耐熱容器に入れ、電子レンジで5分ほど加熱する。
- 2 ボウルに入れてフォークなどで粗くつぶし、塩こしょうを入れて混ぜる。
- 3 きゅうりは輪切りにし、塩もみ用の塩でもむ。
- 4 レーズンは耐熱容器に入れ、水を加えラップをして1分ほど加熱する。
- 5 2の粗熱が取れたら、水気をよく切った3、4、★を加えて混ぜる。



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!



しばたの農のヒーロー
100彩レッド



夏野菜たっぷりスープカレー



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

主食

主菜

副菜

【1人分の栄養価】エネルギー:603kcal 塩分:1.4g 野菜量:310g

このレシピの生い立ち

広報しばた8月1号「新発田の食を楽しもう！しばめし」コーナーに掲載されたレシピです。

気になった
レシピを
スマホで保存



材料

呂 2人分	
ごはん	240g
枝豆 (さやつき)	100g
鶏手羽元	4本
なす	2本
かぼちゃ	60g
オクラ	2本
トマト	1/2個
オリーブ油	大さじ2
玉ねぎ	中1個
バター	10g
★水	500ml
★カレー粉	小さじ2
★顆粒コンソメ	小さじ1
★ケチャップ	大さじ1/2
★しょうゆ	大さじ1/2

作り方

- 1 玉ねぎはすりおろす。なすは縦半分に切り、皮に切れ目を入れて水にさらす。トマトは輪切りにする
- 2 フライパンにオリーブ油をひき、鶏手羽元と焼く。焼き目がついたら、取り出す
- 3 2のフライパンになす、かぼちゃ、トマトを入れ焼き目がつくまで両面焼く。オクラはヘタを取り、茹でておく
- 4 鍋にバターを入れ、玉ねぎを加えて弱火で炒める。玉ねぎがあめ色になったら、2と★を入れ20分ほど煮る
- 5 枝豆を茹で、さやから出し、ごはんに入れて3、4と一緒に盛り付ける

コツ・ポイント

新発田市の旬の夏野菜をたっぷり使ったスープカレーです。スパイスが効いたカレーが食欲をそそります。暑い夏でもしっかり食べて、夏バテを予防しましょう。

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、種類などの料理

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、
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！



オクラの肉巻きカレー風味



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

【1人当たりの栄養価】 **主菜** **副菜**
エネルギー:274kcal たんぱく質:26.6g 脂質:18.2g
塩分:1.3g 野菜量:約60g

気になった
レシピを
スマホで保存



材料

人数 4人分

オクラ 中12本

豚ももロース肉(薄切り) 12枚

スライスチーズ 6枚

★塩 小さじ1/4

★コショウ 適宜

★カレー粉 小さじ1

サラダ油 小さじ1

作り方

1 スライスチーズを12等分する。オクラはヘタを切り落とす。

2 広げた豚肉にチーズ、オクラをのせて巻く。★の調味料を合わせたものを巻いた肉の表面に振る。



3 フライパンにサラダ油を入れ、中火にかける。肉の巻き終わりの面を下にして、焼く。



4 焼き色がついたら転がし、全ての面に焼き色がついたら、蓋をして1～2分蒸し焼きにする。



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。



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! ♪



なすのやわらかミートボール



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

【1人当たりの栄養価】

主菜

副菜

エネルギー:172kcal たんぱく質:11.3g 脂質:9.0g

塩分:1.3g 野菜・きのこ量:約130g

気になった
レシピを
スマホで保存



材料

人数 4人分

なす	中3本
えのきたけ	100g
玉ねぎ	中1/2個
トマト	中1個
豚ひき肉	200g
塩	小さじ1/3
こしょう	適宜
薄力粉	大さじ2
★焼肉のタレ	大さじ1
★ケチャップ	大さじ3

作り方

1 なすは皮付きのまま荒みじん切り、玉ねぎはみじん切りにする。えのきたけは、細かく切る。



2 ポリ袋に豚ひき肉、塩、こしょう、薄力粉を入れてよく揉み、1を加えてよく混ぜ合わせる。



3 トマトは角切りにし、★の調味料と合わせる。



4 2を等分して丸め、耐熱皿に並べる。3を丸めたミートボールの上からかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で6分加熱する。



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！





豚肉とピーマンのスタミナ炒め



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

主菜

副菜

【1人当たりの栄養価】

エネルギー:229kcal たんぱく質:12.4g 脂質:15.0g

塩分:1.1g 野菜・きのこ量:約85g

気になった
レシピを
スマホで保存



材料

人数 4人分

豚ロース薄切り肉 240g

玉ねぎ 中1/2個

ピーマン 4個

しめじ 60g

にんじん 40g

サラダ油 大さじ1

★味噌 大さじ1

★しょうゆ 小さじ2

★みりん 大さじ

★こしょう 少々

★すりおろしにんにく 20g

作り方

1 豚ロース肉は食べやすい大きさに切り、ポリ袋に入れる。袋に★を入れてよく揉み込み、10分ほど置く。



2 玉ねぎは薄切り、ピーマンとにんじんは拍子切り、しめじは1本ずつほぐす。



3 フライパンにサラダ油をしき、1を入れて弱火で焼く。



4 肉の色が変わったら、2を加えて炒める。



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！





新発田市給食レシピ☆ピーマンの酢の物



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

副菜

【1人あたりの栄養価】 エネルギー:18kcal たんぱく質:0.7g 塩分量:0.2g 野菜量:45g

このレシピの生い立ち

新発田市保育園給食人気メニューです。

気になった
レシピを
スマホで保存



材料

2人分

ピーマン 1/2個 (20g)

もやし 50g

にんじん 20g

★ごま油 小さじ1/4

★酢 小さじ1/2

★しょうゆ 小さじ1/2

★砂糖 小さじ1/3

作り方

- 1 ピーマンはヘタと種を除き、細切りにする。もやしは1/2程の長さに切る。にんじんはせん切りにする。
- 2 ★の調味料を合わせる。
- 3 1を茹で、2と和える。



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
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！

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、
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）





なすの照り焼き



新発田市100彩食堂 @shibata_100sai

副菜

【1人当たりの栄養価】
エネルギー:86kcal たんぱく質:1.5g 脂質:3.1g
塩分:1.0g 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
- なす 中4本
- サラダ油 大さじ1
- 大葉 4枚
- ★しょうゆ 大さじ1と1/2
- ★みりん 大さじ3
- ★酒 大さじ2

作り方

- なすは2～3cmの輪切りにして水にさらし、水気を切り、耐熱皿にのせラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分程加熱する。
- フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、1を入れ、両面に焼き色がつくように焼く。
- 合わせた★の調味料を入れ、煮汁がなす全体に絡むまで火にかける。
- 皿に盛り、千切りにした大葉をのせる。



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

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。だしやきのこのうま味、油のコクを上手に使い減塩でもおいしい料理に挑戦してみよう！

