主菜　副菜

かぶと鶏肉のクリーム煮

【1 人当たりの栄養価】
エネルギー:218kcal たんぱく質:18.4g
脂質:11.1g 塩分:1.3g
野菜・きのこ量:約 115g

スマホでも🔍

材料(4 人分)

かぶ	200g
かぶの葉	40g
にんじん	60g
しめじ	80g
玉ねぎ	80g
鶏もも肉	1 枚
サラダ油	小さじ 2
●牛乳	400ml
●小麦粉	大さじ 2
水	300ml
コンソメ(顆粒)	小さじ 1
バター(有塩)	10g
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々

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

作り方

1. かぶは皮をむき、くし切りにする。かぶの葉は 3cm 程度の長さに切り、ゆでる。にんじんは 5mm 幅の半月切りにする。耐熱皿に入れ水をふり、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で 1 分加熱する。しめじは石づきをとり、ほぐす。玉ねぎはくし切りにする。鶏もも肉は皮をとり、一口大に切る。
2. ●をよく混ぜ合わせておく。

3. サラダ油をひいた鍋を熱し、鶏もも肉を入れて中火で炒める。鶏肉の色が変わったら、かぶの葉以外の野菜を加える。
4. 全体を炒め合わせたら、水とコンソメを加えてふたをして弱火で煮る。
5. にんじんとかぶが柔らかくなったら、2 を加える。とろみがついたらかぶの葉、バターを加え、塩こしょうで味を調える。

主菜　副菜

かぶと厚揚げの味噌マヨ焼き

【1 人当たりの栄養価】
エネルギー:145kcal たんぱく質:6.9g
脂質:10.5g 塩分:0.6g
野菜・きのこ量:約 78g

スマホでも🔍

材料(4 人分)

厚揚げ	1 枚(200g)
かぶ	2 個
かぶの葉	60g
しめじ	1/2 袋
★味噌	小さじ 2
★マヨネーズ	大さじ 2
★みりん	大さじ 1
★おろしにんにく	小さじ 1/2

作り方

1. かぶは皮をむき、乱切りにする。かぶの葉は 3cm 程度の長さに切る。しめじは小房に分ける。

2. 1 を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で約 2 分ほど加熱する。
3. 厚揚げはペーパータオルで表面の余分な油を軽く拭き取り、一口大の三角形に切る。

4. 水気を切った 2 と 3 を耐熱皿に並べる。合わせておいた★を全体にかける。

5. オーブントースターに入れ、表面に焼き色がつくまで 10 分ほど焼く。

野菜料理（副菜）をプラス１品！

令和６年度市民健康栄養実態調査の結果、野菜摂取量は目標の 350g より約 70g 不足していました。
小鉢一皿が野菜 70g の目安です。いつものメニューに「小鉢を１皿足す」だけで、目標にぐんと近づきますよ。

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！

発行:新発田市健康推進課 めざせ 100 彩推進係（令和８年）

～新発田市　旬の野菜レシピ《秋》さつまいも編～

主食　副菜

さつまいもとベーコンの炊き込みピラフ

【1 人当たりの栄養価】
エネルギー:375kcal たんぱく質:7.2g
脂質:5.0g 塩分:1.0g
野菜･きのこ･いも量:約 80g

スマホでも🔍

材料(4 人分)

米	2合
水	360ml
さつまいも	200g
玉ねぎ	60g
しめじ	40g
ベーコン	40g
ミックスベジタブル(冷凍)	大さじ 2
コンソメ(顆粒)	大さじ 1/2
★バター(有塩)	10g
★塩	1g
パセリ(乾燥)	適量

作り方

1. 米は研いでザルにあげ、水気を切っておく。
2. さつまいもは 2cm の角切りにし、水に 5 分ほどさらし水気を切る。玉ねぎはみじん切りにする。しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。
3. ベーコンは 1cm 幅の短冊切りにする。ミックスベジタブルは熱湯をかけて解凍し、水気を切っておく。
4. 炊飯器に 1、2、3、水、コンソメを入れて炊飯する。

5. 炊きあがったら、★を加えて、切るように混ぜる。皿に盛り付け、パセリをふる。

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、野菜摂取量は目標の 350g より約 70g 不足していました。
小鉢一皿が野菜 70g の目安です。いつものメニューに「小鉢を１皿足す」だけで、目標にぐんと近づきますよ。

野菜 350g の一例
（目安：小鉢５皿分）

～新発田市　旬の野菜レシピ《秋》さつまいも編～

副菜

秋野菜のシーザー風サラダ

【1 人当たりの栄養価】
エネルギー:174kcal たんぱく質:5.1g
脂質:7.6g 塩分:0.6g
野菜・いも量:約 120g

スマホでも🔍

材料(4 人分)

さつまいも	240g
にんじん	120g
ブロッコリー	120g
ハーフベーコン	8 枚
★マヨネーズ	大さじ 2
★粉チーズ	大さじ 2
★牛乳	小さじ 2
★レモン汁	小さじ 1/2
★砂糖	小さじ 1/4
★おろしにんにく	小さじ 1/2
★あらびき黒こしょう	適量

作り方

1. ベーコンは短冊切りにして、オーブントースターでこんがりと焼く。

2. さつまいもとにんじんはひと口大の乱切りにする。さつまいもは水にさらす。ブロッコリーは小さめの小房に分ける。

3. 鍋にさつまいも、にんじんを入れ、かぶるくらいの水を加えて中火にかける。
4. 沸騰したら弱火にし、2～3 分ゆで、ブロッコリーを加える。柔らかくなったら、ざるにあげ、水気を切る。

5. ボウルに★を入れてよく混ぜ合わせる。全ての具材を加えて優しく和える。

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８年）

～新発田市　旬の野菜レシピ《秋》ブロッコリー編～

主菜　副菜

ブロッコリー入りチキンナゲット

スマホでも

【1 人当たりの栄養価】
エネルギー:256kcal たんぱく質:17.7g
脂質:18.3g 塩分:1.1g 野菜量:約 50g

材料(4 人分)

ブロッコリー	120g
玉ねぎ	80g
鶏ひき肉	300g
塩	小さじ 1/2
木綿豆腐	150g
★マヨネーズ	大さじ 1
★こしょう	少々
★片栗粉	小さじ 4
揚げ油	適量
ケチャップ	大さじ 2

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、硬めにゆでる。水気を切って細かく刻む。玉ねぎはみじん切りにする。

2. 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジ(600W)で 1 分ほど加熱し、粗熱をとっておく。
3. 鶏ひき肉に塩を加えて粘り気が出るまでよくこねる。粘り気がでたら、1 と 2 を小さくちぎりながら入れてさらにこねる。
4. 全体的に混ざったら、★を加えてさらに混ぜる。

5. フライパンに 1cm くらいの油を入れて熱し、4 をスプーンなどで楕円形にしながら入れ、揚げ焼きにする。

6. お好みでケチャップをつける。

10 月は
「健康づくり推進月間」です

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？

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》ブロッコリー編～

主菜　副菜

ブロッコリーとシーフードの塩生姜あんかけ

【1 人当たりの栄養価】
エネルギー:112kcal たんぱく質:13.9g
脂質:3.6g 塩分:1.5g
野菜・きのこ量:約 78g

スマホでも🔍

材料(4 人分)

シーフードミックス	300g
酒(下処理用)	大さじ 1
片栗粉(下処理用)	大さじ 1
ブロッコリー	200g
まいたけ	1 パック
生姜	10g
サラダ油	大さじ 1
★水	300ml
★鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ 2
★酒	大さじ 1
★醤油	小さじ 1/2
<水溶き片栗粉>	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ 2

作り方

1. シーフードミックスは解凍して、酒と片栗粉(下処理用)を加えて揉み込む。水で片栗粉を洗い流し、しっかり水気を拭き取る。
2. ブロッコリーは小房に分け、まいたけはほぐす。生姜はみじん切りにする。

3. ブロッコリーを耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で約 2 分加熱する。
4. フライパンにサラダ油と生姜を入れて弱火で熱し、香りがたったら 1 を加えて炒める。

5. まいたけとブロッコリーを加えてさっと炒め、混ぜ合わせた★を加える。
6. ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。

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！👉

発行:新発田市健康推進課 めざせ 100 彩推進係（令和８年）

～新発田市　旬の野菜レシピ《秋》小松菜編～

副菜

小松菜と鶏ささみの生姜醤油和え

【1 人当たりの栄養価】
エネルギー:42kcal たんぱく質:5.9g
脂質:0.3g 塩分:0.7g 野菜量:約 62g

スマホでも

材料(4 人分)

小松菜	120g
もやし	60g
にんじん	60g
鶏ささみ	2 本
酒	大さじ 2
塩	ふたつまみ
★生姜	1/2 片
★しょうゆ	小さじ 2
★鶏ささみの蒸し汁	大さじ 2

作り方

1. 耐熱容器に鶏ささみを入れ、フォークで全体に穴をあける。
2. 酒と塩を振り、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で 2 分ほど加熱する。
3. 粗熱がとれるまでラップをかけたままにしておく。蒸し汁は捨てないでとっておく。
4. 小松菜は 3cm 程度の長さに切る。にんじんは 3cm 程度の細切りにする。もやしは洗っておく。生姜はすりおろす。

5. 生姜以外の 4 を茹でて冷まし、水気をしっかりしぼる。
6. 3 を食べやすい大きさに割く。
7. ボウルに★を合わせ、5、6 を加えて和える。

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

いつもの食事に、野菜料理（副菜）をプラス１品！

令和６年度市民健康栄養実態調査の結果、野菜摂取量は目標の 350g より約 70g 不足していました。
小鉢一皿が野菜 70g の目安です。いつものメニューに「小鉢を１皿足す」だけで、目標にぐんと近づきますよ。

野菜 350g の一例
（目安：小鉢５皿分）

副菜

小松菜とツナのハニーマスタード和え

【1 人当たりの栄養価】
エネルギー:106kcal たんぱく質:4.7g
脂質:6.7g 塩分:0.6g 野菜量:約 75g

スマホでも🔍

材料(4 人分)

小松菜	1 袋
かぼちゃ	100g
ツナ缶	1 缶
★粒マスタード	小さじ 2
★マヨネーズ	大さじ 1
★醤油	小さじ 1
★はちみつ	小さじ 1

作り方

1. 小松菜は根元をよく洗い、3 cm の長さに切る。かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
2. 1 をそれぞれ耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかける。電子レンジ(600W)で小松菜は 3 分、かぼちゃは 4 分加熱する。
3. 2 の粗熱を取り、小松菜はしっかりと水気を絞る。
4. ボウルに、★を混ぜ合わせておく。3 と軽く油を切ったツナを加え、和える。

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！

チャレンジ！「1 食につき塩分マイナス1g」

令和６年度市民健康栄養実態調査の結果、すべての年代で食塩量を目標値より多く摂取していました。

【無理なく適塩するコツ】

1. 加工品はパッケージの栄養成分表示をチェック
2. 料理の最初に入れる調味料は少なめに
3. 酸味や薬味、香辛料、だしのうま味を活用
4. 減塩の調味料も検討を
5. 麺類の汁は残す

(例)栄養成分表示(●g あたり)

エネルギー	●● kcal
たんぱく質	●● g
脂質	●● g
炭水化物	●● g
食塩相当量	●● g

発行:新発田市健康推進課 めざせ 100 彩推進係（令和８年）