

【1人当たりの栄養価】  
 エネルギー:73kcal  
 たんぱく質:2.0g 脂質:4.7g  
 塩分:0.5g 野菜量:約 85g



# かつお節香る♪和風コールスロー

気になったレシピはスマホで保存も



## 作り方

1.



キャベツ、きゅうり、にんじんは千切りにする。

2. 1をボウルに入れて塩もみ用の塩をふって混ぜ、しばらくおく。水気をよく切る。

3.



2にコーン缶と★の調味料を入れ、よく和える。

## 材料 4人分

キャベツ	200g
きゅうり	1/2本
にんじん	40g
コーン缶	50g
塩（塩もみ用）	小さじ1/2
★マヨネーズ	大さじ2
★醤油	小さじ1
★酢	小さじ1
★砂糖	小さじ1/2
★かつお節	小2袋



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



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！



## 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）





主食 主菜 副菜

【1人当たりの栄養価】  
 エネルギー:267kcal  
 たんぱく質:13.8g 脂質:10.6g  
 塩分:1.3g 野菜量:約 75g



# 酢キャベツとさば缶のサンド



## 作り方

- 酢キャベツを作る。キャベツを3mm程度の千切りにし、ビニール袋に入れる。塩を加え、全体になじむようよくもみ込む。
- 水分が出てきたら酢を加え、さらにもみ込む。味がなじむまで少々時間を置く。
- さば缶は身を取り出し、粗くつぶす。
- コッペパンに切り込みを入れ、内側に粒マスタードをぬる。
- 水気を切った酢キャベツ、3のさばの順に挟む。お好みでマヨネーズをかけて完成。

## 材料 4人分

キャベツ	1/4玉
酢	100ml
塩	小さじ1/2
さばの水煮缶	1缶
コッペパン	4個
粒マスタード	適量
マヨネーズ	適量

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！



## 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】

- 加工品は栄養成分表示をチェック
- 料理の最初に入れる調味料は少なめに
- 酸味や薬味、香辛料、だしのうま味を活用
- 減塩の調味料も検討を
- 麺類の汁は残す



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



主菜

副菜

【1人当たりの栄養価】  
 エネルギー:208kcal  
 たんぱく質:13.2g  
 脂質:9.7g 塩分:0.8g  
 野菜量:約80g



## れんこんとキャベツの生姜味噌炒め



材料 4人分

豚もも薄切り肉	200g
れんこん	200g
キャベツ	100g
サラダ油	小さじ2
★生姜	20g
★すりごま（白）	大さじ2
★みりん	大さじ2
★酒	大さじ2
★味噌	小さじ4

### 作り方

1.



れんこんはいちょう切り、キャベツはざく切りにする。生姜はみじん切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。

2.



皿に★を入れて混ぜ合わせる。

3. フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を入れて肉の色が変わるまで炒める。

4.



れんこんを加えて焼き色がつくまで3分ほど炒め、キャベツと2を加えて軽く炒め合わせる。

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

### 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）





副菜

気になったレシピはスマホで保存📱  
【1人当たりの栄養価】  
エネルギー:160kcal たんぱく質:1.8g  
脂質:9.1g 塩分:0.4g 野菜量:約75g



## れんこんの竜田揚げ



### 作り方

1.



れんこんをスティック状に切る。

2.



ビニール袋に★、1を入れて軽くもみ、10分置く。

3. 10分経ったられんこんを取り出し、キッチンペーパーで表面の調味料を軽く抑える。

4.



新しいビニール袋に片栗粉と青のりを入れ、口を閉じて軽く振り、3を加えてさらによく振ってまぶす。

5.

170℃に熱した油に入れてさっくりと揚げる。

### 材料 4人分

れんこん 300g

★おろししょうが 小さじ1/2

★しょうゆ 小さじ2

★酒 小さじ2

片栗粉 大さじ3

青のり 大さじ1

揚げ油



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



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