

～新発田市 旬の野菜レシピ《春》アスパラガス編～



主食

主菜

気になったレシピはスマホで保存

【1/2 本当りの栄養価】

エネルギー:345kcal たんぱく質:8.9g

脂質:11.6g 塩分:0.7g 野菜量:約 25g



アスパラ肉巻き寿司



作り方

1.



温かいごはん★を加え、しゃもじで切るように混ぜ、酢飯を作る。

2.



アスパラの根元の固い部分を切り落とし、豚ばらスライス全体に巻いていく。

3.



薄力粉をまぶし、巻き終わりを下にして油を敷いたフライパンに並べ、火をつける。

材料 2人分

ごはん	1.5合分 (500g程度)
★酢	大さじ1と1/2
★砂糖	小さじ2
★塩	小さじ1/4
アスパラガス	4本 (100g)
豚ばらスライス	4枚
薄力粉	大さじ2
サラダ油	小さじ1/2
●砂糖	大さじ1/2
●しょうゆ	大さじ1/2
焼き海苔	2枚

4.



中火で全体に火が通るように焼き、●を加えてからめる。皿などに移して粗熱をとる。

5.



ラップを焼き海苔よりひとまわり大きく用意する。

6.



海苔を置き、1の半量の酢飯を平らになるようにのせていく。(奥側2cmにはのせない)

7.



手前側にアスパラの肉巻きを横に2本並べる。

8.



手前側のラップをゆっくり持ち上げながら、酢飯と肉巻きにすき間ができないよう奥に向かって巻いていく。

9.



最後はラップをぴっちり巻き、巻き終わりを下にしてなじむまで10分程度おいておく。これをもう1本同じように作る。

10. ラップを外し、ぬれ布巾で拭いた包丁で切り分ける。

おいしい健康的なレシピ♪

新発田市公式 cookpad

「新発田市 100 彩食堂」



【1本当たりの栄養価】

エネルギー:150kcal

たんぱく質:5.9g 脂質:9.2g

塩分:0.3g 野菜量:約 38g



アスパラとうずらの卵の串揚げ

気になったレシピはスマホで保存も



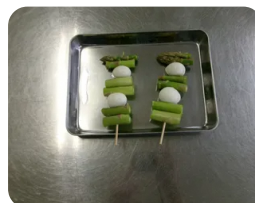
作り方

1.



アスパラの根元の固い部分を切り落とし、4等分に切る。

2.



アスパラとうずらの卵を写真のように竹串に刺す。

3.

バター液を作る。ボウルに卵と水を入れ、よく混ぜる。薄力粉を加え、ダマにならないようによく混ぜ合わせる。

4.



3のバター液に2の串をくぐらせ、次にパン粉をまんべんなくまぶし、軽く手で押さえながらしっかりつける。

5.



180℃の油できつね色になるまで揚げる。

材料 呂 4本分

アスパラガス 6本 (150g)

うずらの卵水煮 8個

乾燥パン粉 50g

揚げ油

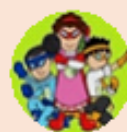
竹串

バター液

卵 1個

薄力粉 大さじ5

水 大さじ2



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！



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

気になったレシピはスマホで保存☆



新発田市給食人気メニュー！アスパラドリア

【1人当たりの栄養価】(ターメリックライス 150g)

エネルギー:416kcal たんぱく質:12.7g 脂質:13.4g 塩分:1.6g 野菜量:約131g



材料 4人分

玉ねぎ	2個
鶏もも肉	80g
にんじん	1/2本
アスパラガス	2本
牛乳	100ml
塩	小さじ1/8
バター	4g
白ワイン	小さじ1
ホワイトソース	400g
コンソメ(顆粒)	小さじ1弱
粉チーズ	大さじ2弱
こしょう	少々

作り方

1. 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。アスパラガスは斜め2cm幅に切って茹でておく
2. 鶏肉は食べやすい大きさに切り、白ワインをふっておく
3. 鍋にバターを熱し、鶏肉を炒め、色が変わってきたら玉ねぎを入れる
4. しんなりしてきたらにんじんを入れる
5. ひたひたになるくらいまでの水を入れ、煮込む
6. コンソメ・塩・こしょう、ホワイトソース、牛乳の順に加えていき、最後に粉チーズを入れ軽く混ぜる
7. 盛り付け時にアスパラガスをトッピングする

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

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。

栄養成分表示を確認したり、酸味や香辛料を活用したりすることで、調味料が控えめでもおいしく仕上げることができます。



【1人あたりの栄養価】
 エネルギー: 79kcal
 たんぱく質: 5.5g
 脂質: 3.6g 塩分: 0.7g
 野菜・きのこ類量: 約 85g



アスパラガスと厚揚げのうま煮



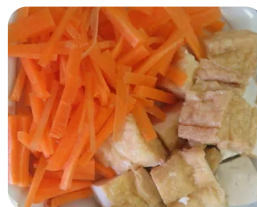
作り方

1.



アスパラガスは4cmの斜め切りにする。

2.



にんじんは千切りにする。厚揚げは一口大に切る。

3.



しめじは石づきを取り、1本ずつにする。

4.



鍋に水、1.2を入れ火にかける。野菜に火が通ったら、★の調味料を加える。

5.

仕上げに、しめじとおろししょうがを加え、軽く混ぜ、火からおろす。

材料 4人分

- アスパラガス 8本 (200g)
- 厚揚げ 120g
- にんじん 40g
- しめじ 80g
- ★オイスターソース 大さじ1
- ★しょうゆ 小さじ1
- ★みりん 大さじ1
- おろししょうが 小さじ1
- 水 1/2カップ (100ml)

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

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