

～新発田市 旬の野菜レシピ《夏》きゅうり編～



主菜

副菜

きゅうりと豚バラ肉の炒めもの

【1人当たりの栄養価】

エネルギー:151kcal たんぱく質:5.5g
脂質:10.7g 塩分:0.6g 野菜量:約100g

スマホでもQ



材料(4人分)

きゅうり	2本
なす	2本
豚バラ肉	120g
酒(豚バラ肉用)	大さじ2
生姜	40g
★酒	大さじ4
★鶏がらスープの素	小さじ1
塩	ふたつまみ

作り方

- きゅうりは5mm幅のななめ切りにする。なすは縦半分に切り、5mm幅のななめ切りにする。生姜は皮をむき、千切りにする。
- 豚バラ肉は一口大に切り、豚バラ肉用の酒をもみこむ。
- フライパンを熱し、豚バラ肉を炒める。火が通ったら、1を加える。
- 3に★を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。
- 野菜が柔らかくなったら、塩で味を調える。



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」

管理栄養士監修の
ヘルシーレシピを掲載中！



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)





副菜

きゅうりと春雨の韓国風サラダ

【1人当たりの栄養価】

エネルギー:71kcal たんぱく質:3.3g
脂質:1.7g 塩分:0.9g 野菜量:約 85g

スマホでもQ



材料(4人分)

きゅうり	2本
塩(塩もみ用)	小さじ 1/2
豆もやし	100g
緑豆春雨	30g
かに風味かまぼこ	4本
長ねぎ	40g
★白いりごま	大さじ 1
★一味唐辛子	適量
★砂糖	小さじ 1
★しょうゆ	大さじ 1
★酢	小さじ 4

作り方

1. きゅうりは千切りにする。
ボウルに入れて塩をふり、
5分ほどおいて水気を絞る。
2. かに風味かまぼこは手で割く。長ねぎはみじん切りにし、★の調味料と和えておく。
3. 鍋にお湯を沸かし、春雨を入れて表示時間通りに茹でる。
4. 茹で上がる1分前に豆もやしを加えて一緒に茹で、ざるにあけて水気を切る。
5. ボウルに1、2、4を入れてよく和える。



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



～新発田市 旬の野菜レシピ《夏》 トマト編～



副菜

かつおのたたきのカルパッチョ風

【1人当たりの栄養価】

エネルギー:132kcal たんぱく質:13.9g

脂質:6.4g 塩分:0.5g 野菜量:約102g

スマホでもQ



材料(4人分)

かつおのたたき(スライス)

200g

トマト 200g

みょうが 4本

大葉 8枚

玉ねぎ 120g

リーフレタス 4枚

★オリーブオイル 大さじ2

★レモン汁 大さじ1

★塩 小さじ1/3

★こしょう 少々

作り方

1. リーフレタスは洗って食べやすい大きさにちぎり、皿に敷く。
2. トマトは縦半分に切り、薄くスライスする。
3. 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらして辛味を抜く。みょうがは縦半分に切り、細切りにする。大葉は千切りにする。
4. ★を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
5. 1の上にかつおのたたきとトマトを交互に盛り、3を盛り、4をかける。



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

～新発田市 旬の野菜レシピ《夏》 トマト編～



主菜

副菜

トマトとオクラの塩昆布マヨ和え

【1人当たりの栄養価】

エネルギー:88kcal たんぱく質:61g

脂質:4.8g 塩分:0.4g 野菜量:約 95g

スマホでもQ



材料(4人分)

トマト 中 2 個

オクラ 8 本

鶏ささみ 2 本

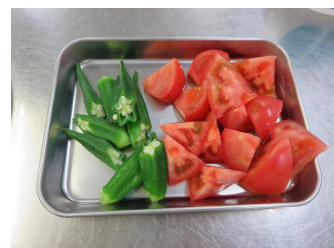
酒 小さじ 4

★マヨネーズ 大さじ 2

★塩昆布 6g

作り方

1. 耐熱皿にささみをのせ、酒をふりかけてふんわりラップをかけ、電子レンジ(600w)で2分加熱する。
2. ラップはかけたままにして余熱で中まで火を通す。冷めたら食べやすい大きさにほぐす。
3. トマトは乱切りにする。オクラは茹でて、斜め半分に切る。
4. ボウルに★を入れて混ぜ、2、3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



新発田市公式 cookpad
「新発田市 100 彩食堂」
管理栄養士監修の
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)





副菜

ピーマンとしめじのナムル

【1人当たりの栄養価】

エネルギー:54kcal たんぱく質:1.8g

脂質:3.1g 塩分:0.5g 野菜・きのこ量:約 95g

スマホでもQ



材料(4人分)

ピーマン	200g
しめじ	100g
にんじん	80g
★いりごま	小さじ 2
★しょうゆ	小さじ 2
★ごま油	小さじ 2
★砂糖	小さじ 1/4

作り方

1. ピーマンは縦半分に切り、細切りにする。しめじは石づきをとり、ほぐす。にんじんは3～4cm程度の長さの千切りにする。
2. 1をそれぞれ茹でて、しっかり水気を切る。
3. ボウルに、混ぜ合わせておいた★と2を入れて、和える。



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)



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！👉





主菜

副菜

厚揚げのチンジャオロース風

【1人当たりの栄養価】

エネルギー:263kcal たんぱく質:13.2g

脂質:17.6g 塩分:1.5g 野菜量:約100g

スマホでもQ



材料(4人分)

厚揚げ	2枚
ピーマン	6個
パプリカ(赤)	1/2個
たけのこ(水煮)	100g
にんにく	1片
生姜	1片
片栗粉	大さじ2
ごま油	大さじ2
★オイスターソース	大さじ2
★酒	大さじ2
★しょうゆ	小さじ2
★砂糖	小さじ2

作り方

1. 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、厚さを半分にして7～8mm幅の薄切りにして片栗粉をまぶす。
2. フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、厚揚げを焼き色がつくまで焼いて取り出す。
3. ピーマンとパプリカは縦薄切りにする。水煮たけのこは細切りにする。にんにくとしょうがはみじん切りにする。
4. 同じフライパンにごま油大さじ1をひき直して中火で熱し、にんにくとしょうがを炒める。
5. 香りがたったらピーマン、パプリカ、たけのこを加えて炒める。
6. 火が通ったら1の厚揚げを戻し入れ、混ぜ合わせた★を加えて炒め合わせる。



6月は「食育月間」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えます。1日に2回は「主食」「主菜」「副菜」をそろえた食事を意識すると、満足感が持続し、無駄な間食も防ぐことができますよ。



～新発田市 旬の野菜レシピ《夏》なす編～

副菜

なすのステーキ

【1人当たりの栄養価】

エネルギー:88kcal たんぱく質:1.1g
脂質:6.1g 塩分:0.8g 野菜量:約 50g

スマホでもQ



材料(4人分)

なす	2本
小ねぎ	30g
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ2
★ポン酢しょうゆ	大さじ2
★みりん	小さじ2
★おろしにんにく	10g

作り方

1. なすは縦に4等分にし、水に5分ほどさらし、ペーパーでしっかり水気を切る。小ねぎは小口切りにする。
2. なすの両面に片栗粉をまぶす。
3. 熱したフライパンにサラダ油をしき、なすを加えて両面焼く。焦げ付かないように蓋をして弱火で火を通す。
4. 耐熱容器に★と小ねぎを入れて、電子レンジ(600w)で30秒ほど加熱する。
5. 3を皿に盛り、4をかける。



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

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

主菜

副菜

なすの餃子ラザニア

【1人当たりの栄養価】

エネルギー:346kcal たんぱく質:18.4g
脂質:14.4g 塩分:1.4g 野菜量:約143g

スマホでもQ



材料(4人分)

餃子の皮	24枚
豚ひき肉	200g
なす	4本
トマト	中1個
玉ねぎ	1/2個
おろしにんにく	小さじ1/2
オリーブオイル	小さじ1
ピザ用チーズ	60g
★ケチャップ	大さじ3
★ウスターソース	小さじ2
★砂糖	小さじ2
★コンソメ(顆粒)	小さじ1
★水	100ml
パセリ(乾燥)	適量

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにする。なす、トマトはへたを切り落とし、5mmの角切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、玉ねぎ、なすを入れてしんなりとするまで中火で炒める。
3. 豚ひき肉、おろしにんにくを加えてほぐしながら肉の色が変わるまで炒める。
4. トマト、★を加えて炒め合わせる。中火で混ぜながらとろっとするまで煮詰める。
5. 耐熱容器に4を1/3量敷く。
6. ボウルに水(分量外)を入れ、餃子の皮を2枚1組にして重ね、さっとくぐらせる。5に6組並べる。



7. 4の1/3量を入れて平らにならす。
8. 6と7の工程をもう一度繰り返し、最後にピザ用チーズをのせる。
9. オーブントースターで10分程焼き色がつくまで焼く。パセリをちらす。



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！

