

令和2年 旬の野菜レシピ 《秋・冬版》

ダイコン・ニンジン・ホウレンソウ
レンコン・ハクサイ・ブロッコリー

新発田市では令和元年度市民健康栄養調査の結果から、

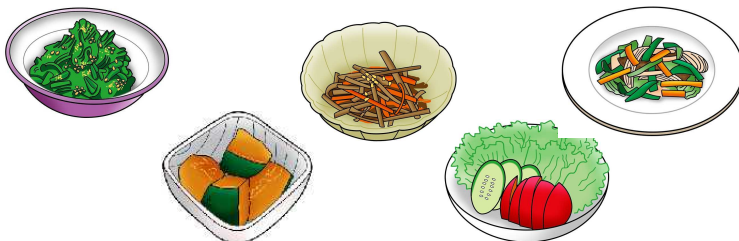
食塩の摂り過ぎと野菜摂取量の不足が明らかになっています。

このレシピは、新発田市の旬の野菜をたっぷり使って、
おいしく＆気軽に減塩できるレシピです。



主食・主菜・副菜を食卓にそろえて、バランスのよい食事を心がけましょう！

毎日の食卓にもう1皿、野菜料理をプラスする際にご活用ください♪



1日 小鉢5皿分の
野菜料理で
350g以上の
野菜を食べよう！





切干し大根のきんぴら

作り方

材 料	4人分
切干し大根	20g
にんじん	1/5本(40g)
ベーコン	40g
ごま油	大さじ2
しょうゆ	大さじ1・1/3
みりん	小さじ1
白ごま	小さじ1

切干し大根はぬるま湯で戻し、ざく切りにする。にんじんはせん切りにする。ベーコンは細切りにする。
フライパンにごま油をひき、火にかける。ベーコンを入れ、さっと火を通す。切干し大根とにんじんを加え炒める。
にんじんに火が通ったら、調味料を加えさらに炒める。仕上げに白ごまをふる。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:124kcal たんぱく質:2.5g
脂質:10.3g 塩分:1.1g 野菜量:14g

和風カレースープ

作り方

材 料	4人分
だいこん	80g
にんじん	40g
ごぼう	1/4本(50g)
長ねぎ	1/2本(50g)
豚バラ肉	100g
油揚げ	1/2枚(15g)
だし汁	3カップ(600ml)
カレー粉	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
片栗粉	小さじ2
水	大さじ1・1/4

だいこん、にんじんは短冊切り、ごぼうはさがき、長ねぎは斜め切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
鍋にだし汁、だいこん、にんじん、ごぼうを入れ、やわらかくなるまで煮る。
長ねぎ、油揚げ、豚肉、みりんを加え、豚肉に火が通ったら、を加えて味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:181kcal たんぱく質:5.7g
脂質:11.4g 塩分:1.3g 野菜量:55g

うどんなどの麺類を入れたり、
ご飯とチーズを入れてリゾット風に
したりしてもおいしいです♡

洋風おでん

作り方

材 料	4 人分
大根	中 1/3 本(240 g)
じゃがいも	2 4 0 g
にんじん	8 0 g
うずらの卵 (水煮)	8 個
鶏手羽元	8 本 (480g)
ちくわ	2 本 (60g)
ブロッコリー	1 / 2 個 (120g)
A 水	4 カップ (800ml)
A コンソメ	小さじ 1 ・ 1 / 2 弱
黒こしょう	少々
塩	ひとつまみ
オイスターソース	小さじ 2

大根は皮を厚めにむき、1 cm ほどの厚さの
いちょう切りにし、米のとぎ汁で 1 5 分程
度煮る。じゃがいもとにんじんはいちょう
切りにする。ブロッコリーは小房に分けさ
っとゆでておく。ちくわはななめに 3 等分
に切る。

鍋に A と大根、にんじん、鶏手羽元を加え
て弱火で 15 分ほど煮る。

大根がやわらかくなったらじゃがいも、う
ずらの卵、ちくわ、ブロッコリーを加える。
じゃがいもがやわらかくなったら の調
味料で味をととのえる。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー: 372kcal

たんぱく質: 28.9g

脂質: 18.9g 塩分: 1.6g

野菜量: 170g



大根と人参のサラダ

作り方

材 料	4 人分
大根	1 / 5 本 (160g)
にんじん	8 0 g
貝割れだいこん	8 0 g
マヨネーズ	大さじ 1
おろしにんにく	小さじ 1
酢	小さじ 1
オリーブ油	小さじ 1
砂糖	小さじ 2 / 3
こしょう	少々

《1人あたりの栄養価》

エネルギー: 53kcal たんぱく質: 0.8g

脂質: 3.4g 塩分: 0.2g 野菜量: 80g

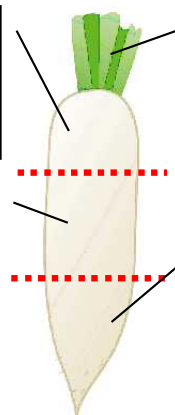
大根、にんじんは 5 cm の長さの千切りに
し、5 分ほど水にさらす。貝割れだいこん
は根元を切り水で洗う。

の調味料を混ぜ合わせる。

ボウルに と を加え和える。5 分ほど置
き、味をなじませる。

上の部分: 甘みが強い
ので、サラダなどの生
食に向く

真ん中の部分: 甘みと
辛みのバランスがよ
く、炒め物や煮物など
さまざまな料理に向く



葉の部分: 鉄分やカルシ
ウムなどの栄養素が豊富
なので、捨てずにみそ汁
の具などに使いましょう

下の部分: 辛みが強く、
水分量が少ないのでみそ
汁や漬物に向く



にんじんとさきいかの和え物

材 料	4人分
にんじん	1/2本(100g)
さきいか	40g
砂糖	大さじ2/3
酢	大さじ4
ラー油	お好み量

作り方

にんじんは細めのせん切りにする。さつとゆで、水気を切る。さきいかはさいて食べやすい長さに切る。

の調味料を合わせる。

に を入れ和える。しばらく漬けておき、味をなじませる。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:48kcal たんぱく質:4.8g

脂質:0.4g 塩分:0.7g 野菜量:25g

りんご入りキャロットラペ

材 料	4人分
にんじん	1本(200g)
りんご	1/4個(75g)
レーズン	20g
はちみつ	小さじ1
塩	小さじ1/4
粒マスタード	小さじ1
酢	大さじ1
オリーブ油	大さじ2
こしょう	少々

作り方

にんじんはせん切りにしてさつとゆで、水気を切る。りんごは芯を除いて皮のまま細切りにする。

ボウルに の調味料を入れ、よく混ぜる。

に とレーズンを入れ、ざっくり混ぜ合わせる。

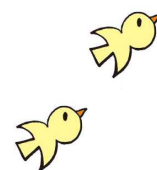
《1人あたりの栄養価》

エネルギー:110kcal たんぱく質:0.6g

脂質:6.4g 塩分:0.5g 野菜量:50g



冷蔵庫で一晩漬けると、
より味が馴染みます。
常備菜にもおすすめ！



すりおろし人参入り厚焼き卵

作り方



材 料	4 人 分
にんじん	1 2 0 g
卵 (M)	6 個
白だし	大さじ 2
砂糖	大さじ 2 / 3 強
水	大さじ 2
塩	少々
サラダ油	大さじ 1



にんじんはよく洗い、皮つきのまますりおろす。

卵は割りほぐしておく。

卵に、 と の調味料を加えてよく混ぜ合わせる。

フライパンを熱し油をひき、 の卵液を 1 / 3 程度入れて焼き、フライパンの奥側から手前に向かって巻く。巻いたものを奥へすべらせ、残りの半分の卵液を空いたところに流し入れ、巻いたものを持ち上げて、下にも卵液を流し入れて焼き、少し固まったら巻く。これをもう 1 度繰り返し焼く。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:185kcal たんぱく質:11.5g

脂質:12.4g 塩分:1.2g 野菜量:30g

にんじんの塩麹ナムル

作り方

材 料	4 人 分
にんじん	1 本 (2 0 0 g)
塩こうじ	小さじ 1
おろしにんにく	小さじ 1 / 2
ごま油	大さじ 2 / 3
レモン汁	小さじ 1 / 2
白ごま	小さじ 2

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:50kcal たんぱく質:0.7g

脂質:2.9g 塩分:0.3g 野菜量:50g

にんじんは皮をむき、長さ 3 cm のせん切りにする。

熱湯で をさっとゆで水に取り冷ます。

ボウルに の調味料を混ぜ合わせる。

に を加え和える。器に盛り、最後にすりごまをふる。

にんじんのオレンジ色の色素はβ-カロテンという栄養素です。β-カロテンは体内でビタミン A に変化し、目や皮膚の粘膜を保護して抵抗力を強める働きがあります。油に溶けやすいので、サラダ油やオリーブオイル、バターなどと一緒に食べると吸収率がアップします。



ホ ウ レ ン ソ ウ

ほうれん草のごまドレ白和え

作り方

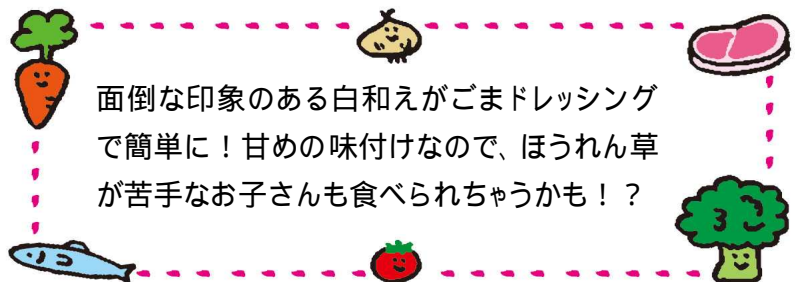
材 料	4人分
ほうれん草	200g
しめじ	40g
絹ごし豆腐	160g
ごまドレッシング	大さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:69kcal たんぱく質:4.2g
脂質:3.5g 塩分:0.6g 野菜量:60g

ほうれん草はさっとゆで、水切りし食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを取り小房に分け、さっとゆでる。

をしょうゆと砂糖で和える。
を混ぜ合わせておく。
と を和える。



面倒な印象のある白和えがごまドレッシングで簡単に！甘めの味付けなので、ほうれん草が苦手なお子さんも食べられちゃうかも！？

ほうれん草のキーマカレー

作り方

材 料	4人分
ほうれん草	400g
玉ねぎ	2個(400g)
豚ひき肉	200g
サラダ油	大さじ1・1/3
おろしにんにく	小さじ2
おろししょうが	小さじ2
カットトマト缶	280g
トマトケチャップ	小さじ2
カレー粉	小さじ1
水	3カップ(600ml)
カレールウ	2片(40g)
塩	少々
こしょう	少々

ほうれん草はさっとゆで水気をしぼり、細かく刻んでおく。玉ねぎは粗みじん切りにする。

鍋が深めのフライパンを熱して油をひき、を炒め、香りが出たら玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。

豚ひき肉を加え、パラパラになるまで炒め、ほうれん草を加えてさらに炒める。

全体に火が通ったら、を加えて少し水分が少なくなるまで煮て、カレールウを加えてとろみをつける。

塩、こしょうで味をととのえる。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:287kcal たんぱく質:13.6g
脂質:16.7g 塩分:1.5g 野菜量:270g

ほうれん草の甘酢あん

作り方

材 料	4 人分
ほうれん草	1 束 (300g)
厚揚げ	2 枚 (300g)
にんじん	1/2 本 (100g)
しいたけ	4 枚
< 甘酢あん >	
砂糖	大さじ 4
しょうゆ	大さじ 2・2/3
トマトケチャップ	大さじ 2
酢	大さじ 2
片栗粉	小さじ 2
水	1 カップ (200ml)
ごま油	小さじ 2

ほうれん草は根元を切って 3 cm の長さに切る。にんじんは 3 cm の長さのせん切りにする。しいたけは石づきを切り薄切りにする。

厚揚げはざるに入れ、熱湯を回しかけて油抜きをする。縦半分に切り、さらに横 1 cm 幅に切る。

を合わせておく。

フライパンにごま油をひき、中火で熱し厚揚げを入れて両面に焼き目をつける。焼き目がついたら を加え炒め合わせる。全体にしんなりしてきたら を加える。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー: 218kcal たんぱく質: 11.2g
脂質: 10.9g 塩分: 1.9g 野菜量: 110g

わさびチーズ和え

作り方

材 料	4 人分
ほうれん草	240g
プロセスチーズ	40g
練りわさび	小さじ 1
だし汁	大さじ 2/3
しょうゆ	大さじ 1・1/3
ミニトマト	4 個

ほうれん草はゆでて水気をよく絞り、食べやすい長さに切る。チーズは角切りにする。

ボウルに の調味料を混ぜ合わせ、 を入れて和える。

器に盛り、半分に切ったミニトマトを添える。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー: 57kcal たんぱく質: 4.3g
脂質: 2.9g 塩分: 1.3g 野菜量: 75g



おいしいほうれん草の選び方

- ・葉の緑が濃く鮮やかでシャキッとしている
- ・根の付け根部分がふっくらしている





れんこんのクリームチーズ和え

作り方

材 料	4 人 分
れんこん	1 6 0 g
オリーブ油	大さじ 2
黒こしょう	少々
ゆずこしょう	小さじ 1
クリームチーズ	6 0 g

れんこんは皮をむき、厚めのいちよう切りにし、水にさらす。
フライパンにオリーブ油をひき、れんこんを入れ、火にかける。両面を焼き、黒こしょうをふる。
火からおろし、ゆずこしょうとクリームチーズを加え、和える。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:133kcal たんぱく質:2.0g
脂質:11.0g 塩分:0.3g 野菜量:40g

おいしいレンコンの選び方

- ・ずっしりと重みがあるもの
- ・表面にツヤがあり、傷や色むらがないもの
- ・カットされているものは、切った断面が白っぽく、レンコンの穴のサイズがそろったもの



れんこんのチーズ焼き

作り方

材 料	4 人 分
れんこん	2 0 0 g
粉チーズ	大さじ 4
有塩バター	1 0 g
オリーブ油	大さじ 2
塩	小さじ 1 / 2

れんこんは皮をむき、薄くスライスして水にさらす。
フライパンにオリーブ油を熱し、水気を切ったれんこんを炒める。
れんこんに火が通ったら塩とバターを入れ、全体に絡める。
粉チーズを全体に振りかけ、チーズがカリッとするまで焼く。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:136kcal たんぱく質:3.6g
脂質:9.9g 塩分:1.0g 野菜量:50g

カレー粉・青のり・黒こしょうなどを
かけてお好みの味つけにしても
おいしいです♪



すりおろしレンコンと卵のスープ

作り方

材 料	4 人 分
れんこん	1 0 0 g
えのきたけ	4 0 g
にんじん	1 / 5 本 (4 0 g)
長ねぎ	4 0 g
卵 (M)	2 個
鶏がらスープの素	小さじ 1 ・ 1 / 3
塩	少々
水	4 カップ (8 0 0 ml)

えのきたけは石づきをとり、4等分にし、ほぐしておく。にんじんはせん切り、長ねぎは半月切りにする。れんこんは皮をむき、すりおろしておく。卵は割りほぐしておく。

鍋に水と鶏がらスープの素、えのきたけとにんじんを加え中火にかける。

沸騰したら火を少し弱め、れんこんと長ねぎを加える。

再度沸騰したら、卵を回し入れ塩で味をととのえる。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:71kcal たんぱく質:4.7g
脂質:3.1g 塩分:0.4g 野菜量:55g

れんこんは食物繊維が多く含まれており、便秘の予防や改善、血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールの吸収を抑制します。



れんこんと小松菜のうましお炒め

作り方

材 料	4 人 分
れんこん	2 0 0 g
小松菜	1 2 0 g
桜えび	大さじ 4
ごま油	小さじ 2
水	大さじ 4
鶏がらスープの素	小さじ 2 / 3 強
塩	小さじ 1 / 5
こしょう	少々
みりん	大さじ 1
白ごま	適量

れんこんは皮をむき5mm程のいちょう切りし水にさらす。小松菜は5cmの長さに切る。

フライパンにごま油と桜えびを入れて火にかける。香りがたってきたたられんこんと小松菜を加えさっと炒める。

を加えふたをし5分程蒸し煮にする。火が通ったらふたを開け水分を飛ばす。最後に白ごまをふる。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:77kcal たんぱく質:3.5g
脂質:2.5g 塩分:0.5g 野菜量:80g



はくさいのラザニア風

作り方

材 料	4 人 分
白菜	3 0 0 g
にんじん	6 0 g
玉ねぎ	8 0 g
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ 2
ミートソース缶	1/2 缶(140g)
ホワイトソース缶	1/2 缶(140g)
とろけるチーズ	6 0 g
乾燥パセリ	少々
タバスコ	お好み量

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:137kcal たんぱく質:5.8g
脂質:7.1g 塩分:1.3g 野菜量:110g

白菜は大きめの短冊切りにする。にんじんはせん切り、玉ねぎは薄切りにする。白菜はラップをし、レンジで2分程度加熱して、そのまま冷ましておく。(白菜から出た汁は残しておく)

鍋ににんじん、玉ねぎ、白菜の汁、ミートソース缶を入れ、火にかける。煮詰めながら水分を飛ばす。こしょう、しょうゆを加え火からおろす。

耐熱容器に白菜、 、ホワイトソースを順に何層かに重ねる。一番上にとろけるチーズをのせる。

をグリル等で焼く。

焼きあがったらパセリをふる。お好みでタバスコをふる。

おかかマヨサラダ

作り方

材 料	4 人 分
白菜	2 0 0 g
にんじん	1 / 5 本(40g)
かつお削り節	2 袋(3g)
ポン酢しょうゆ	大さじ 1
マヨネーズ	大さじ 2



白菜は短冊切り、にんじんはせん切りにする。

を耐熱皿に入れてラップをかけ、レンジ(600w)で3分加熱する。

水気を絞った をボウルに入れ、 を加えて和える。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:58kcal たんぱく質:1.4g
脂質:4.6g 塩分:0.4g 野菜量:60g

白菜のお好み焼き

作り方

材 料	4 人 分
白菜	2 4 0 g
長いも	1 6 0 g
豚もも薄切り肉	1 6 0 g
ニラ	4 0 g
小麦粉	1 0 0 g
顆粒和風だし	小さじ 2
卵 (M)	2 個
水	160 ~ 200ml
サラダ油	大さじ 1 ・ 1 / 3
お好み焼きソース	適量
青のり	
かつおぶし	
紅しょうが	
マヨネーズ	

白菜は 3 cm のせん切り、ニラは 2 cm の長さに切る。長いもはすりおろしておく。豚肉は一口大に切る。

ボウルに小麦粉、水、卵、顆粒和風だしを入れよく混ぜる。さらに、 を加えてよく混ぜ合わせる。水は加減しながら入れる。フライパンを熱し、1 枚につき油を小さじ 1 ひき、 をおたま 2 杯分くらい入れて焼く。上に豚肉をのせ、弱火にし蓋をして 5 分くらい蒸し焼きにする。

焼き色がついたら、ひっくり返して両面焼き、お皿に盛り付け、 をお好みでかける。

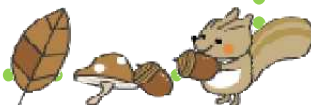
《1 人あたりの栄養価》

エネルギー: 303kcal たんぱく質: 15.5g
脂質: 13.7g 塩分: 0.6g 野菜量: 110g

白菜は重量感があり、巻きのしっかりしたものを選ぶと良いです。

また白菜は水分が多く乾燥に弱いため、新聞紙に包んで野菜室などの冷暗所に保存しましょう。

カットしたものは傷みやすいため、ラップで密封してから冷蔵庫に保存しましょう。



白菜のポン酢蒸し煮

作り方

材 料	4 人 分
白菜	4 0 0 g
豚ロース薄切り肉	2 4 0 g
もやし	2 0 0 g
しょうが	2 0 g
ポン酢しょうゆ	大さじ 4
酒	大さじ 2

白菜は一口大に切る。しょうがはせん切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。

フライパンに白菜、もやし、豚肉、しょうがの順で重ね、 の調味料を回しかける。ふたをして中火で 8 分程蒸し煮にする。

《1 人あたりの栄養価》

エネルギー: 214kcal たんぱく質: 13.3g
脂質: 13.8g 塩分: 1.1g 野菜量: 155g

ブ ロ ッ コ リ ー

ブロッコリーのとろろ昆布和え

作り方

材 料	4人分
ブロッコリー	1個(200g)
とろろ昆布	6g
しょうゆ	小さじ2



ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
とろろ昆布としょうゆを加え、さっと和える。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:21kcal たんぱく質:2.5g
脂質:0.3g 塩分:0.6g 野菜量:50g

ブロッコリーのタルタルグラタン

作り方

材 料	4人分
ブロッコリー	1個(200g)
かぼちゃ	240g
玉ねぎ	1個(200g)
卵(M)	4個
マヨネーズ	大さじ6
塩	少々
こしょう	少々
とろけるチーズ	40g

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:311kcal たんぱく質:13.2g
脂質:22.3g 塩分:0.7g 野菜量:160g

固めのゆで卵を作る。玉ねぎはみじん切りにする。

ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。かぼちゃは種とわたを取り、一口大に切りラップをし電子レンジ(600W)で4～5分加熱する。ゆで卵は殻をむいて粗くみじん切りする。玉ねぎとゆで卵をマヨネーズで和えて塩、こしょうで味付けをする。

を耐熱皿に入れ、とチーズをのせてオーブントースターで焦げ色がつくまで焼く。

ゆで卵を刻むときはフォークの背などでつぶすと、包丁やまな板が汚れず洗い物が少なく済みます！

ブロッコリーとエビのオイスター炒め

作り方

材 料	4 人 分
ブロッコリー	1 2 0 g
むきエビ（冷凍）	1 8 0 g
塩	小さじ 1
片栗粉	大さじ 2
サラダ油	小さじ 2
おろししょうが	小さじ 1
酒	大さじ 1・1 / 3
オイスターソース	大さじ 1

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:90kcal たんぱく質:10.0g
脂質:2.4g 塩分:2.3g 野菜量:30g

ブロッコリーは小房に分け、かためにゆでて水気をきっておく。

むきエビは冷凍のまま袋に入れ口を閉じ、水を入れたボウルに入れて解凍する。ある程度解凍したら、別のボウルにエビを入れ、塩を揉み込む。片栗粉を入れてさらに揉み込み、水でよく洗い流してキッチンペーパーでしっかり水気を吸い取る。

フライパンを熱し油をひき、おろししょうがを炒め香りが出たらエビを加える。エビに火が通ったらブロッコリー、酒、オイスターソースを加え、全体に味を絡めるように炒める。

ブロッコリーのペペロンチーノ風

作り方

材 料	4 人 分
ブロッコリー	1 個（200g）
しらたき	1 0 0 g
桜えび	大さじ 3
にんにく	1 片（10g）
鷹の爪	1 / 2 本
オリーブ油	大さじ 2
塩	小さじ 1 / 4
こしょう	少々

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:83kcal たんぱく質:3.8g
脂質:6.4g 塩分:0.5g 野菜量:50g

ブロッコリーは小房に分けて、かためにゆでておく。しらたきはあく抜きをし、食べやすい長さに切る。にんにくは皮をむいてみじん切りにする。鷹の爪は種を取り除き、輪切りにする。

フライパンにしらたきを入れて乾煎りし、水分を完全に蒸発させたら、いったん皿に移す。

のフライパンに を入れて火にかけ、香りがたったら、桜えびを入れて軽く炒める。

しらたき、ブロッコリーを加えて炒め、塩こしょうで味をととのえる。

ブロッコリーの茎は、抗酸化作用のある「ビタミンC」や「βカロテン」が豊富に含まれています。また、房の部分以上に食物繊維が豊富です。ブロッコリーの茎は栄養満点なので捨ててしまうのはもったいないです。茹でたり炒めたり、お好みの大きさに切って料理に使いましょう。



みなさまにご協力いただきました、 市民健康栄養調査の結果を報告します！

新発田市では、市民のみなさまの健康状態や栄養摂取状態を把握して、より効果的な生活習慣病予防活動を展開していくため、令和元年11月に市内全域を対象とした“市民健康栄養実態調査”を実施しました。
この調査には、市内23地区、299世帯、858人の方々にご協力いただきました。

< 調査結果 > 食塩摂取量

「新発田市健康づくり計画（第二次）」の目標値である9gのライン



○ **1日あたりの食塩摂取量平均値**は、**男性 11.1g、女性 10.2g**でした。市全体では、目標値（1日 9g 未満）を超えています。

○ 男性は、50代のみが 10g 以下であり、その他世代は 10g を超えました。女性も、20代と 50代以外は 9g を超えています。

野菜摂取量

「健康日本21」「新発田市健康づくり計画（第二次）」の目標値である350gのライン



○ **1日あたりの野菜摂取量平均値**は、**男性 319.2g、女性 307.5g**でした。

市全体では、目標値（1日 350g 以上）に達していません。

「新発田市健康づくり計画（第二次）」
（H28～R7）の目標値です。

この結果から、市では「減塩」と「野菜摂取量の増加」の対策に取り組んでいます！



めざせ 100彩マン！！

野菜を1日350g以上食べよう！！

【野菜のとり方ひと工夫】

乾物を上手に使いましょう。

切干大根やひじきなどの乾物は、煮物に使うほか、味噌汁に入れてもおいしくいただけます。

きのこ・海藻も同時にとりましょう。

きのこや海藻は安価で1年中手に入りやすいので、酢の物やお浸し・味噌汁などに利用しましょう。

加工品を常備しましょう。

ホールトマトやホールコーン、冷凍の里芋やポテトを常備しておく、いつでも使えます。ゆでである場合が多いので、料理の時間を短縮できます。

【野菜の効果】

食後、血糖上昇を抑えたり、コレステロールの増加を防ぎます。

排便を促します。

低エネルギーで、食事の始めに食べると、食べ過ぎを防げます。

塩分摂取量は1日9g未満にしよう！

日本人の食事摂取基準 2020 年版では、食塩摂取量は成人男性で1日 7.5g未満、成人女性で1日 6.5g未満とされています。新発田市では、高血圧や脳血管疾患予防のために、まずは9g未満の摂取量を目指しています。

【減塩生活のコツ】

汁物（みそ汁、すまし汁、スープなど）は、1日1杯まで

汁物は1杯 1.2 ~ 1.5 g の塩分を含みます。みそ汁の具として、野菜をたっぷり使うと、野菜も食べられて汁も減るので、減塩につながります。

調味料はきちんとはかりましょう

しょうゆやみそ、ソースやケチャップなどよく使う調味料は、きちんと計量して使い、塩分量を把握しましょう。

酸味やだし、香辛料や香味野菜を上手に利用

レモンや酢等の酸味、からしやわさび等の辛味、にんにくやしょうが等の香味を使うと、味にメリハリが出ます。

調理法を工夫して

焼き目をつけたり、カラッと油で揚げ、香ばしさをプラスしましょう。

炒ったくるみや、胡麻を和え物等に使ってみましょう。

熱い料理は熱く、冷たい料理は冷たくすることも大切です。

加工食品は控えめにしましょう

塩分が意外に多く含まれています。使用する食品は1食につき、1品までにしましょう。



新発田市公式クックパッドのご紹介

食のヒーロー
100 彩レッド



市では、「新発田市100彩食堂」の名前で
Cookpad(クックパッド)公式ページを開設しています！

旬の地場産野菜を使った料理を中心に、
郷土料理や保育園・幼稚園・学校給食レシピなど、
おいしくて健康的なレシピを紹介しています♪
全レシピを管理栄養士が監修していて
無料で見ることができます！！



新発田市公式クックパッド
QRコードはこちらから！

クックパッド 新発田市 100 彩食堂

検索！

塩、油控えめのおかず

チキンの濃厚オニオンソース



ヘルシー！揚げないキャベツメンチ



【1人当り
塩分:1.1

材料 (4人分)
キャベツ
豚ひき肉
★卵
★パセリ

トマトエビチリ



お弁当のおかず

アスパラガスのベーコン巻き



豚肉とごぼうのつくね焼き



サクッとおいしい♪キャベツの春巻き



【1人当たり
ギー:141kcal

材料 (4人分)
キャベツ
塩
桜えび
ピザ用チーズ
業務用小麦粉

ピーマンの豚肉チーズロール



しばたの郷土料理

くき菜とうち豆の粕煮



【新発田市の郷土料理】干しずいきの炒め煮



新潟県産のずいきを使った
【1人当たりの栄養価】エネルギー:
5.4g 塩分:1.4g

材料 (4人分)
干しずいき
つぎこんにやく
干し椎茸

卵のわか煮



【新発田市の郷土料理】学校給食の小煮物



【1人当たりの栄養価】
塩分:1.0g 野菜量

材料 (6人分)
里芋
れんこん
にんじん
ごぼう

しばたの学校給食

とろっとカラフル卵焼き



ひじきの豆サラダ



新発田市給食レシピ！アスパラみどりカレー



【1人当たりの栄養価】
ギー:550kcalたんぱく
塩分:2.2g

材料 (4人分)
豚肉
じゃがいも
にんじん
玉ねぎ

新発田市給食レシピ！ほうれん草の菜の花風



【1人当たりの栄養価】
塩分:0.5g 野菜量:5g

材料 (4人分)
ほうれん草
にんじん
もやし
卵
★しょうゆ

問合せ：新発田市健康推進課 めざせ 100 彩推進係
☎28-9214 (直通)