「健康長寿のまち　しばた」

令和３年
旬の野菜レシピ
《春・夏版》

いんげん・かぼちゃ・きゃべつ

かぶ・おくら・いちご・もも

新発田市では令和元年度市民健康栄養調査の結果から、

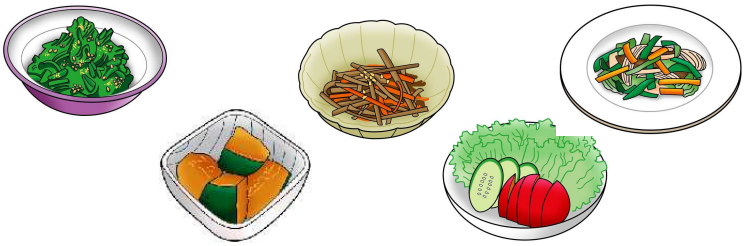
食塩の摂り過ぎと**野菜摂取量の不足**が明らかになっています。

このレシピは、新発田市の旬の野菜と果物をたっぷり使って、

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！

発行：新発田市健康推進課　めざせ 100 彩推進係

いんげん

いんげんの辛みそ炒め

材　　料	４人分
いんげん	１２０ｇ
ごま油	大さじ２
★みそ	大さじ１
★砂糖	小さじ２
★白ごま	大さじ２
★豆板醤	小さじ１/２
★酒	大さじ２

《１人あたりの栄養価》
エネルギー：112kcal　たんぱく質：2.0g
脂質：8.7g　塩分：0.7g　野菜量：30g

作り方

① いんげんはすじをとり一口大に切る。
② フライパンにごま油を熱し、①を炒める。
③ しんなりしたら★の調味料を加え絡める。

みそは焦げやすいので、あらかじめ調味料を合わせておくことで時短になり、こげないでしっかりと味がつきます。

焼き野菜のだしマリネ

材　　料	４人分
いんげん	１００ｇ
赤パプリカ	1/４個（30g）
エリンギ	１００ｇ
★砂糖	大さじ１
★レモン汁	大さじ２
★白だし	大さじ２
★ごま油	大さじ １

《１人あたりの栄養価》
エネルギー：139kcal　たんぱく質：1.3g
脂質：3.1g　野菜量：58g

作り方

① いんげんはすじをとり、ななめ２等分にする。パプリカは千切りにする。エリンギは薄くスライスする。
② ①をグリルやオーブントースターで焼く。
③ ★を混ぜ合わせたボウルに②を入れ、３０分ほど漬けて味をなじませる。

いんげんのマメ知識

緑色の若いさやを丸ごと食べる「さやいんげん」は、夏に旬を迎える緑黄色野菜で、良質なたんぱく質、ミネラル、抗酸化作用をもつカロテンを多く含みます。

いんげんの信太巻き

材　　料	４人分
いんげん	８本
にんじん	８０ｇ
うす揚げ	４枚
めんつゆ	大さじ２
みりん	大さじ２
おろししょうが	お好み
水	２ｶｯﾌﾟ（４００ml）

作り方

① うす揚げはざるにのせ、上からお湯をかけ油抜きをする。あら熱を取り、長い辺の１方を残しほかの３方を切り広げる。
② いんげんはすじをとる。にんじんはいんげんに合わせた長さ・太さに切る。しょうがはすりおろす。
③ ①のうす揚げを表側を下にし、まな板に広げる。②をのせ巻く。
④ 鍋にめんつゆ・水・③を入れ落し蓋をして煮る。仕上げに、みりんを加える。食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。おろししょうがを添える。

《１人あたりの栄養価》
エネルギー：159kcal　たんぱく質：7.4g
脂質：10.3g　塩分：0.3g　野菜量：56g

いんげんと玉ねぎの焼きびたし

材　　料	４人分
いんげん	１２０ｇ
玉ねぎ	１個（２００ｇ）
★めんつゆまたは白だし	大さじ２
★水	１ｶｯﾌﾟ（２００ml）
おろししょうが	小さじ２
サラダ油	大さじ１/２

《１人あたりの栄養価》
エネルギー：45kcal　たんぱく質：1.2g
脂質：1.6g　塩分：0.3g　野菜量：80g

作り方

① いんげんは半分の長さに切る。玉ねぎは皮をむき輪切りにする。
② フライパンにサラダ油を熱し、いんげんと玉ねぎを焦げ目がつくまで焼く。玉ねぎは両面焼く。
③ 容器に★を入れ混ぜ合わせ、②を入れ１時間以上漬け味をなじませる。
④ 器にいんげんと玉ねぎを盛り、漬け汁を少しかけおろししょうがを飾る。

かぼちゃ

かぼちゃの簡単レンジ煮

材　　料	４人分
かぼちゃ	３００ｇ
レーズン	大さじ４
はちみつ　※	大さじ２

※はちみつは、１歳未満の乳児には与えないでください。

作り方

① かぼちゃは一口大に切り、耐熱皿に入れラップをかけ電子レンジ（６００Ｗ）で５分程度加熱する。
② 火が通ったらレーズン・はちみつと和える。

《１人あたりの栄養価》
エネルギー：130kcal　たんぱく質：1.7g
脂質：0.2g　野菜量：50g

もち麦入りミネストローネ

材　　料	４人分
かぼちゃ	１００ｇ
キャベツ	１００ｇ
玉ねぎ	１/４個（５０ｇ）
にんじん	１/４個（５０ｇ）
ベーコン	４枚
オリーブオイル	大さじ２
おろしにんにく	小さじ １
水	２・１/２ｶｯﾌﾟ（５００ml）
カットトマト缶	１ 缶
もち麦	４０ｇ
コンソメ	小さじ２
砂糖	小さじ １

《１人あたりの栄養価》
エネルギー：229kcal　たんぱく質：5.0g
脂質：0.2g　塩分：1.0g　野菜量：75g

作り方

① 野菜はすべて小さめの角切り、ベーコンは短冊状に切る。もち麦はさっと洗って水気を切る。
② 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。香りがたったら、①を加えて炒める。
③ トマト缶、水を加えて沸騰させ、蓋をして弱火で 20 分ほど煮る。コンソメ・砂糖を加え、味を整える。

野菜がたっぷり入った食べるスープです。
もち麦入りで腹持ちもいいので、
多めに作って朝食や夜食にも！

かぼちゃと鶏肉のオイスター炒め

材　　料	４人分
かぼちゃ	２００ｇ
鶏むね肉	２００ｇ
サラダ油	大さじ２
オイスターソース	大さじ２
酒	大さじ４
こしょう	少々

《１人あたりの栄養価》
エネルギー：187kcal　たんぱく質：13.6g
脂質：7.2g　塩分：1.1g　野菜量：50g

作り方

① かぼちゃは一口大に切り、電子レンジ（６００W）で２～３分程度加熱する。鶏肉は食べやすい大きさに切る。
② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。火が通ったら、調味料を加える。ひと煮立ちしたら①のかぼちゃを加え、さっと炒める。

かぼちゃは大きく分けて、「西洋かぼちゃ」、「日本かぼちゃ」、「ペポかぼちゃ」の３種類に分けられます。私たちが普段食べているのは西洋かぼちゃで、ホクホクして甘みが強く、日本かぼちゃはでこぼことした外見やネットリとした食感が特徴です。ペポかぼちゃにはズッキーニやそうめんかぼちゃなどの種類があります。

かぼちゃの白和え

材　　料	４人分
かぼちゃ	１２０ｇ
にんじん	４０ｇ
木綿豆腐	１パック（300g）
いんげん	４０ｇ
★すりごま	大さじ１・１/２
★白だし	大さじ２

《１人あたりの栄養価》
エネルギー：135kcal　たんぱく質：7.6g
脂質：7.4g　塩分：0.3g　野菜量：50g

作り方

① 木綿豆腐の水切りをする。豆腐をキッチンペーパーに包み、電子レンジ（600W）で２分加熱する。
② かぼちゃは薄切りにし１㎝幅に切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
③ にんじんは短冊切り、いんげんはななめ切りにし、茹でてから水気をきる。
④ ボウルに①と★を入れて豆腐をつぶしながらしっかりと混ぜ合わせ、②と③を加える。

きゃべつ

韓国風サラダ

材　　料	４人分
キャベツ	２００ｇ
新玉ねぎ	1/２個（100g）
焼きのり	１/２枚
ツナ缶	２缶
★酢	大さじ１
★しょうゆ	大さじ１
★砂糖	小さじ２/3
★おろしにんにく	小さじ１
★ごま油	大さじ２
白いりごま	適量

作り方

① キャベツの葉は手でちぎり、芯は薄切りにして電子レンジ（６００W）で２分ほど加熱する。玉ねぎは薄切りにする。
② ボウルに水気を切った①とちぎった焼きのり・ツナを入れ、★を加えて和え、いりごまを散らす

《１人あたりの栄養価》
エネルギー：136kcal　たんぱく質：9.4g
脂質：8.2g　塩分：1.1g　野菜量：75g

鮭とキャベツのごまみそ蒸し

材　　料	４人分
生鮭切り身	４切れ（240g）
酒	大さじ１
キャベツ	２００ｇ
しめじ	１パック
にんじん	1/5 本（40g）
★白すりごま	大さじ２
★みそ	大さじ２
★酒	大さじ１・１/３
★しょうゆ	小さじ１
★水	大さじ２
ごま油	小さじ２

《１人あたりの栄養価》
エネルギー：173kcal　たんぱく質：17.0g
脂質：7.7g　塩分：1.4g　野菜量：85g

作り方

① 生鮭は酒をふりかける。キャベツは一口大にざく切り、にんじんは短冊切り、しめじは小房に分ける。
② ★の調味料を合わせる。
③ フライパンに分量のごま油を熱し、キャベツとにんじんを炒める。軽く火が通ったら鮭としめじを加える。
④ 全体に②をまわし入れ、中火で煮立ってきたら蓋をする。弱火にて蒸し煮にする。

キャベツのかき揚げ

材　　料	４人分
キャベツ	２００ｇ
ちくわ	２本
千切り紅しょうが	２０ｇ
てんぷら粉	１カップ
揚げ油	適量

《１人あたりの栄養価》
エネルギー：237kcal　たんぱく質：4.9g
脂質：12.8g　塩分：0.8g　野菜量：50g

作り方

① キャベツはせん切りにする。ちくわは輪切りにする。
② ①と千切り紅しょうが・てんぷら粉・水を合わせ、熱した揚げ油で揚げる。
③ 油を切り、盛り付ける。

春キャベツはその名の通り 3 月～5 月に収穫されるキャベツを言います。冬に収穫されるキャベツに比べて巻きがふっくらとしていて柔らかく、葉がみずみずしいのが特徴です。サラダや漬けものなどの生食に向いています。加熱する場合はさっと火を通すと、甘みが楽しめます。

キャベツとしらすのチーズトースト

材　　料	４人分
食パン（６枚切り）	４枚
キャベツ	８０ｇ
釜揚げしらす	４０ｇ
とろけるチーズ	４０ｇ
白いりごま	小さじ１
マヨネーズ	大さじ１・１/3
きざみのり	少々

《１人あたりの栄養価》
エネルギー：234kcal　たんぱく質：10.4g
脂質：8.1g　塩分：1.3g　野菜量：20g

作り方

① キャベツはせん切りにする。
② 食パンにマヨネーズを塗る。
③ キャベツ・しらす・とろけるチーズ・いりごまを混ぜ合わせる。
④ ②に③をのせ、きざみのりを散らし、トースターで３分程焼く。（チーズが溶け、少し焦げ目がついたら OK）

か　ぶ

かぶのペペロンチーノ風

材　　料	４人分
かぶ	２個（２００g）
かぶの茎（葉）	６～８本
にんにく	２片（２０g）
オリーブ油	大さじ１
赤唐辛子	１/２本
塩	小さじ１/２
粗挽き黒こしょう	少々

《１人あたりの栄養価》
エネルギー：62kcal　たんぱく質：2.4g
脂質：3.2g　塩分：0.8g　野菜量：125g

作り方

① かぶはきれいに洗い、皮つきのまま薄いいちょう切りにする。かぶの茎は１～２㎝程の長さに切る。にんにくは薄切り、赤唐辛子は輪切りにする。
② フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく・赤唐辛子を炒める。
③ 香りが立ってきたら、かぶとかぶの茎を加え炒める。塩、粗挽きこしょうを加え炒め合わせる。

かぶの葉はビタミン C や K、葉酸、β-カロテンなどが豊富に含まれています。栄養価満点の彩りとして使いましょう。

豆乳茶わん蒸し

材　　料	４人分
かぶ	１個（１００g）
しめじ	４０g
かぶの茎（葉）	４～６本
卵	２個
豆乳	２カップ（４００ml）
白だし	大さじ２

だし汁や蒸し器がなくても、茶わん蒸しが簡単に作れます。
お好みで鶏肉やえびなどを入れたり、冷やして食べてもおいしいです♪

作り方

① かぶは皮をむいて １ ㎝の角切りにする。しめじは小房に分ける。かぶの葉はさっとゆで、２㎝ほどの長さに切る。
② ボウルに卵を溶きほぐし、豆乳、白だしを加えてザルで濾す。
③ 耐熱容器２個に①を入れ、②を静かに注ぎ、アルミホイルをかぶせる。
④ 深めの鍋に水を ２～３㎝ほど入れ、③を入れて蓋をする。
⑤ 強火で２分加熱後、弱火で １０ 分ほど加熱する。

《１人あたりの栄養価》
エネルギー：115kcal　たんぱく質：10.0g
脂質：5.3g　塩分：0.4g　野菜量：105g

かぶのサラダ梅ドレッシング

材　　料	４人分
かぶ	２個（２００g）
水菜	４０g
黄パプリカ	４０g
梅干し	２個
★砂糖	小さじ２
★酢	大さじ４
★みそ	小さじ２
★オリーブ油	大さじ２
★こしょう	少々

《１人あたりの栄養価》
エネルギー：90kcal　たんぱく質：6.3g
脂質：1.2g　塩分：1.5g　野菜量：70g

作り方

① かぶは皮をむき、短冊切りにする。水菜と黄パプリカは食べやすい大きさに切る。
② 梅干しは種をとり、包丁で軽くたたく。★の調味料と混ぜ合わせる。
③ ①と②を混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

かぶの豆乳みそスープ

材　　料	４人分
かぶ	１２０g
ホールコーン缶	３０g
ベーコン	３０g
アスパラガス	６０g
にんじん	４０g
豆乳	1・1/2ｶｯﾌﾟ（300ml）
コンソメ	小さじ２
みそ	小さじ２
こしょう	少々
水	２カップ（400ml）

《１人あたりの栄養価》
エネルギー：96kcal　たんぱく質：5.2g
脂質：4.7g　塩分：1.2g　野菜量：63g

作り方

① かぶとにんじんは皮をむき、１㎝の角切りにする。アスパラガスは茹でて、かぶと同じくらいの大きさに切る。ベーコンは１㎝幅に切る。
② 鍋に水とにんじんを入れ、にんじんが柔らかくなるまで煮る。
③ かぶ・ホールコーン・アスパラガス・ベーコン・コンソメを加え、ひと煮立ちしたら火を止め、豆乳を加える。
④ 再び火をつけ、沸騰しないように加熱し、みそとこしょうで味をととのえる。

おくら

オクラチャンプルー

材　　料	４人分
オクラ	２００ｇ
豚もも薄切り肉	１６０ｇ
塩	小さじ１/４
木綿豆腐	１パック
卵	１個
サラダ油	大さじ２
★しょうゆ	大さじ２
★酒	大さじ２
★かつお削り節	１パック

《１人あたりの栄養価》
エネルギー：252kcal　たんぱく質：16.7g
脂質：16.8g　塩分：2.2g　野菜量：50g

作り方

① オクラはへたを切り取り、ななめ半分に切る。豚肉は細切りにする。木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで電子レンジ（６００W）で加熱し、水気をとばす。幅１㎝のさいの目に切る。（このとき出た水分は捨てずに取っておく。）卵は溶いておく。
② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
③ 焼き色がついたらオクラを加える。オクラの色が鮮やかになったら少し端に寄せ、溶き卵を加える。
④ 卵に少し火が通ったら★の調味料を加える。さらに①の豆腐を加え、全体を混ぜる。

オクラ入りわかめご飯

材　　料	４人分
ごはん（硬めがおすすめ）	４８０ｇ
オクラ	８本
カットわかめ	２ｇ
★釜揚げしらす	大さじ２
★いりごま	大さじ２
★顆粒だし	小さじ１

《１人あたりの栄養価》
エネルギー：249kcal　たんぱく質：6.7g
脂質：3.0g　塩分：0.6g　野菜量：25g

作り方

① オクラはへたを切り取り、さっと茹で輪切りにする。カットわかめは水で戻し、みじん切りにする。
② ごはんに①と★を加えて、混ぜ合わせる。

お好みで大葉やみょうが、
梅干しなどを混ぜても
おいしいですよ！

おくらキムチ炒め

材　　料	４人分
オクラ	２００ｇ
白菜キムチ	１００ｇ
豚バラスライス	１２０ｇ
ごま油	小さじ２
鶏ガラスープの素	小さじ１
白いりごま	大さじ１・１/２

《１人あたりの栄養価》
エネルギー：131kcal　たんぱく質：8.3g
脂質：8.3g　塩分：0.6g　野菜量：50g

作り方

① オクラはへたを切り取り、ラップをして電子レンジ（６００W）で１分程度加熱する。豚バラスライスは食べやすい大きさに切る。
② フライパンを熱し、ごま油の半量を入れる。①の豚肉を炒め、色が変わったら①のオクラと白菜キムチを加えさっと炒める。
③ 仕上げに、ごま油・調味料・白いりごまを加える。

オクラのレモン酢和え

材　　料	４人分
オクラ	２００ｇ
★レモン汁	大さじ１
★酢	大さじ１
★しょうゆ	小さじ２
★塩	小さじ１/２
★砂糖	小さじ１

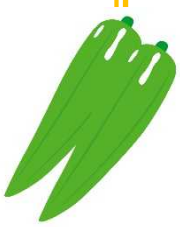
《１人あたりの栄養価》
エネルギー：22kcal　たんぱく質：1.3g
脂質：0.1g　塩分：1.1g　野菜量：50g

作り方

① オクラのへたを切り取る。
② ①を茹で水にさらし、水気をしっかりきっておく。
③ ★を混ぜ合わせたところに②を入れ、味がなじむまで漬ける。

オクラのねばねばの正体は？

・ペクチン
水溶性食物繊維の一種で、腸内環境の改善や血糖値の上昇を抑える働きがあります。
・ムチン
胃の粘膜を保護したり、たんぱく質の吸収を促進させる働きがあります。



い ち ご

いちごチーズケーキアイス

材　　料	４人分
いちご	90g(中６粒程度)
クリームチーズ	１００ｇ
プレーンヨーグルト(無糖)	１００ｇ
砂糖	大さじ３

《１人あたりの栄養価》
エネルギー：137kcal　たんぱく質：3.2g
脂質：9.1g　塩分：0.2g

作り方

① ポリ袋かチャック付きの袋に材料をすべて入れる。
② 全体が混ざりあうようによく揉みこむ。
③ 少し平らにし、冷蔵庫に２～３時間入れ冷やし固める。

お好みでクッキーやビスケットを入れてもOK♪
お好みの固さに合わせて冷凍時間は調節してください。

いちご入り水ようかん

材　　料	４人分
こしあん	２００ｇ
水	２００ml
粉寒天	２ｇ
塩	小さじ１/６
いちご	中８粒程度

１人分ずつカップなどに分け入れれば、さらに簡単に作れます！

作り方

① 鍋に分量の水と寒天を入れ、火にかける。木べらでかき混ぜながら煮溶かし、２分ほど沸騰させる。
② 一旦火を止め、こしあんと塩を加え、なめらかになるまで混ぜる。
③ 再度火にかけ、かき混ぜながら沸騰させる。火からおろし、あら熱をとる。
④ ヘタを取ったいちごを容器に並べる。
⑤ ③を④に流しいれ、冷蔵庫で冷やし固める。
⑥ 型から外し、人数分に切り分ける。

《１人あたりの栄養価》
エネルギー：83kcal　たんぱく質：5.0g
脂質：0.3g　塩分：0.2g

桃のデザート春巻き

材　　料	４人分
桃（桃缶）	１個～２個分
★水	小さじ２
★砂糖	小さじ２
クリームチーズ	４個(個包装のもの)
春巻きの皮	４枚
サラダ油	小さじ２

《１人あたりの栄養価》
エネルギー：141kcal　たんぱく質：2.4g
脂質：8.7g　塩分：0.1g

作り方

① 桃はサイコロ状に切る。クリームチーズは細長く切る。
② 耐熱容器に桃と★を入れ、電子レンジ（600w）で 2 分ほど加熱し、あら熱を取る。
③ 春巻きの皮に②とクリームチーズをのせて巻き、巻き終わりを水で留める。
④ サラダ油を③の表面に塗り、180℃のオーブンで 10 分ほど焼く。

缶詰を使用する場合は、水と砂糖の代わりに缶詰のシロップ小さじ２を加えてください。

桃の紅茶ケーキ

材　　料	作りやすい分量
桃または桃缶	１個または１/２缶分
紅茶（ﾃｨｰﾊﾟｯｸ）	１袋分
★ホットケーキミックス	１５０ｇ
★砂糖	２０ｇ
★サラダ油	大さじ２
★卵	１個
★牛乳	１００ml

作り方

① 桃または桃缶を５㎜幅の薄切りを１２枚用意する。残りは５㎜角の角切りにする。紅茶はティーパックから茶葉を出しておく。
② 炊飯器に桃を放射線状に並べておく。
③ ボウルに★と紅茶、角切りの桃を混ぜ合わせる。
④ ②に③を静かに流し入れ、炊飯器の普通炊きで焼く。様子を見て焼き時間を追加する。
⑤ 焼きあがったら、食べやすい大きさに切り分ける。

《１人あたりの栄養価》
エネルギー：171kcal　たんぱく質：3.9g
脂質：6.6g　塩分：0.3g

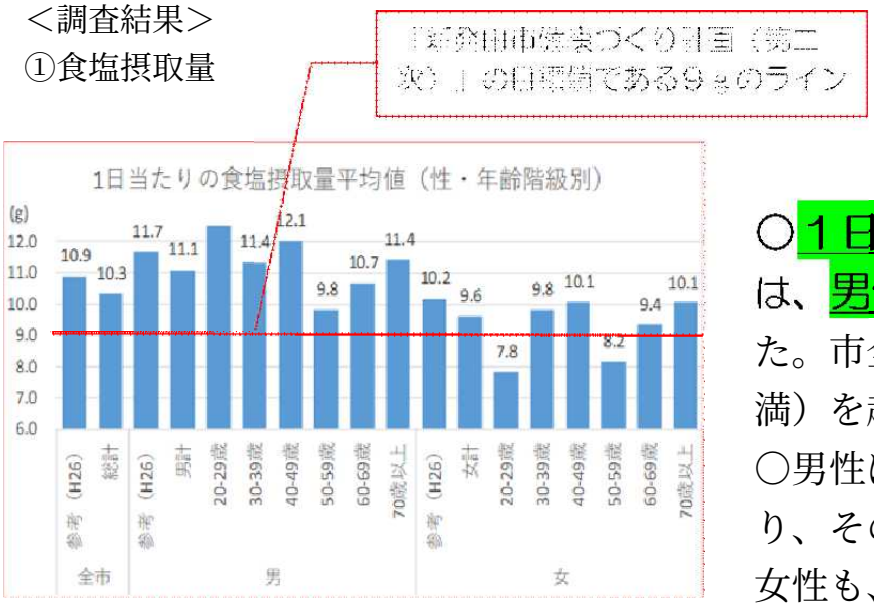
新発田市ホームページではこれらのレシピを見やすいカラー版で掲載しています♪

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＞

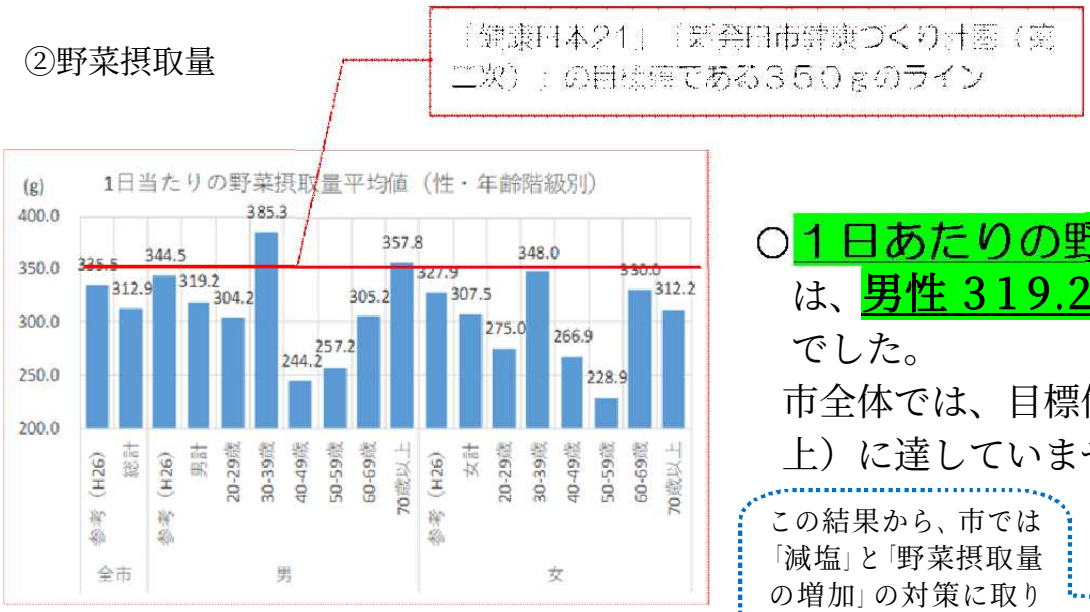
①食塩摂取量



○**１日あたりの食塩摂取量平均値**は、**男性 11.1g、女性９.6g** 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。

②野菜摂取量



※「新発田市健康づくり計画（第二次）」（H28～R7）の目標値です。

○**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。

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と、いつでも使えます。ゆでて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、食事の始まりに食べると、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9 g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１.２～１.５ｇ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！

検索！

クックパッド　新発田市 100 彩食堂

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
塩分:1.1

材料 (
キャベツ
豚ひき肉
★卵
★パン粉

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

サクっとおいしい♪キャベツの春巻き

【1人当たり
ギー:141kc

材料 (4人分
キャベツ
塩
桜えび
ピザ用チー

豚肉とごぼうのつくね焼き

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

新潟県のずいきを使っ
たりの栄養価】エネル
質:5.4g 塩分:1.4g

材料 (4人分)
干しずいき
つきこんにゃく
干し椎茸

卵のわっか煮

【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
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

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

ひじきの豆サラダ

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:50

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）