

野菜をもう1皿！

旬の野菜レシピ 《春・夏版》

◆じゃがいも◆アスパラガス◆たまねぎ
◆なす◆ピーマン◆トマト

平成21年度に実施した「市民健康栄養実態調査」で、市民のみなさまの野菜摂取量が不足していることがわかりました。

○1日あたりの野菜摂取目標量は**350g以上**です。

○市民のみなさまの1日あたりの野菜摂取量は

男性302.2g、女性307.6gでした。

健康のために、野菜をいまよりもっと食べていただくよう、旬の野菜を使った料理レシピ集を作成しましたので、ご活用ください。

発行：新発田市健康福祉部健康推進課地域保健第1係

TEL 0254-22-3101（内線1254）

ア

ス

パ

ラ

ガ

ス

アスパラガスの梅酢和え

材 料	4人分	1人分
アスパラガス	120g (4本)	30g (1本)
たまねぎ	80g	20g
えのき茸	80g	20g
梅干	1個	1/4個
水	40cc	10cc
穀物酢	大さじ1	4cc
みりん	大さじ1	4.5cc
薄口しょうゆ	大さじ1	4.5cc

A

作り方

- ①アスパラガスは縦半分に切り、さらに斜め切りにする。えのき茸は石づきを取り、長さを半分に切る。たまねぎは薄切りにする。梅干は種を除き、包丁でよくたたく。
- ②鍋にAを煮立てて、たまねぎ、アスパラガス、えのき茸の順に加え、さっと煮る。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

エネルギー	32kcal
塩分	0.8g
野菜量	70g



アスパラガスのグリル焼き

材 料	4人分	1人分
アスパラガス	240g (8本)	60g (2本)
パプリカ	60g (1個)	15g (1/4個)
しいたけ	80g (4個)	20g (1個)
有塩バター	小さじ2	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ2	小さじ1/2

エネルギー	39kcal
塩分	0.4g
野菜量	95g

作り方

- ①アスパラガスは根元の部分をピーラー等で皮をむく。パプリカは種とヘタを除いて1個を8等分にする。しいたけは軸を切り落として、半分にする。
- ②ホイルを敷いたグリル網に、①をそれぞれ並べ、両面焼く。
- ③熱いうちにバターをのせて、しょうゆをかける。

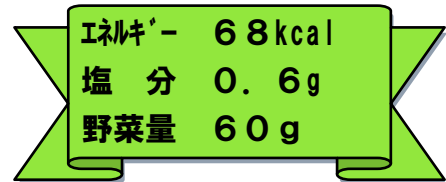
アスパラガスのレモンマリネ

材 料	4人分	1人分
アスパラガス	240g (8本)	60g (2本)
シーフードミックス	80g	20g
レモン汁	小さじ4	小さじ1
オリーブ油	小さじ4	小さじ1
塩	2g	0.5g
こしょう	少々	少々

A

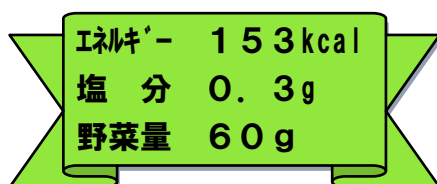
作り方

- ①アスパラガスは3cm長さに切る。シーフードミックスは、酒（分量外）を振りかけておく。
- ②①を深めの皿に入れ、ラップをし、電子レンジ（500w）で1分半加熱する。
- ③ボウルに、Aを入れてよく混ぜ合わせ、熱いうちに②を和えたらできあがり。



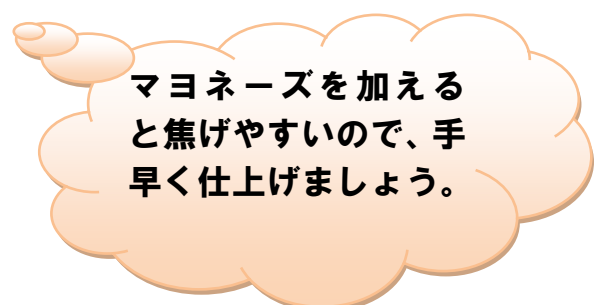
アスパラガスのマヨ玉炒め

材 料	4人分	1人分
アスパラガス	240g (8本)	60g (2本)
サラダ油	小さじ4	小さじ1
卵	200g (4個)	50g (1個)
マヨネーズ	小さじ4	小さじ1
こしょう	少々	少々



作り方

- ①アスパラガスはさっとゆでて、2~3cmの長さに切る。
- ②卵は溶いて、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、②の卵でスクランブルエッグを作り、半熟になったところで、①を加える。
- ④こしょうで味を調える。



アスパラガスのみそ漬け

材 料	4人分	1人分
アスパラガス (根元)	120g	30g
みそ	大さじ4	大さじ1

作り方

- ①アスパラガスは、ピーラー等で皮をむく。ビニール袋にみそと一緒に入れ、軽くもみ、一晩おく。
- ②みそを洗い落として食べる。

エネルギー	13kcal
塩分	0.4g
野菜量	30g

アスパラガス散らし寿司

材 料	4人分	1人分	
米	2カップ	1/2カップ	
昆布	5cm	適量	
A {	上白糖	大さじ1弱	2g
	塩	小さじ1/3	0.5g
	穀物酢	大さじ3弱	小さじ2
にんじん	40g	10g	
干しいたけ	4g (4枚)	1g (1枚)	
れんこん	40g	10g	
B {	上白糖	大さじ2	大さじ1/2
	みりん	大さじ2	大さじ1/2
	濃口しょうゆ	小さじ2	小さじ1/2
	塩	少々	少々
卵	100g (2個)	1/2個	
上白糖	大さじ1	2g	
アスパラガス	80g	20g	
塩	小さじ1/2	少々	

作り方

- ①炊飯器に米と昆布を入れ、水を少なめにして炊く。
- ②干しいたけは水で戻す。(戻し汁は取っておく。)
- ③にんじん、れんこん、②は粗くみじん切りにし、②の戻し汁とともに鍋に入れ、火にかける。Bを加え、中火で煮詰める。
- ④卵に砂糖を加えて溶きほぐし、フライパンに油を引いて、スクランブルエッグを作る。
- ⑤アスパラガスは斜めに細切りにし、塩を加えた湯でゆでる。
- ⑥炊けたごはんにはAと汁気を切った③を混ぜ合わせ、④、⑤を散らす。

エネルギー	368kcal
塩分	1.2g
野菜量	50g

た

ま

ね

ぎ

たまねぎと鮭のサラダ

作り方

A

材 料	4人分	1人分
たまねぎ	200g (1個)	50g
塩鮭	80g (1切)	20g
穀物酢	大さじ1	大さじ1/4
サラダ油	大さじ1	大さじ1/4
上白糖	小さじ1	小さじ1/4
しょうが汁	小さじ1	小さじ1/4
塩	1g	0.25g
焼きのり	適宜	適宜

①たまねぎは薄切りにし、水にしぼらくさらしてから、水気を切る。鮭は焼いて身をほぐす。

②混ぜ合わせたAのドレッシングでたまねぎと鮭を和える。

③器に盛り付け、ちぎった焼きのりをのせる。

エネルギー	96kcal
塩分	0.6g
野菜量	50g

たまねぎのカレー炒め

作り方

材 料	4人分	1人分
たまねぎ	400g (2個)	100g
カレー粉	少量	少量
粉チーズ	小さじ1/2	0.3g
パセリ	10g	2.5g
サラダ油	小さじ1	小さじ1/4
塩	小さじ1/3	0.3g

①たまねぎはくし形に切る。

②フライパンに油を熱し、①を炒め、カレー粉を加えて混ぜ、粉チーズとみじん切りにしたパセリを振り入れる。

エネルギー	51kcal
塩分	0.3g
野菜量	100g

たまねぎとツナのまるごと煮

材 料	4人分	1人分	
たまねぎ	600g (3個)	150g	
こまつな	200g	50g	
A {	水	1カップ	50g
	酒	大さじ2	7.5g
ツナ缶(油漬)	120g	30g	
濃口しょうゆ	大さじ2	大さじ1/2	
塩	小さじ1/3	0.3g	

エネルギー	118kcal
塩分	1.2g
野菜量	200g

作り方

- ①たまねぎは皮をむく。こまつなはゆでて、5cm長さに切る。
- ②鍋にたまねぎとAを入れてフタをし、中火で約10分煮る。
- ③ツナの汁気を切ってほぐしながら加え、こまつな・しょうゆ・塩を加えてさっと煮る。

ツナ缶は、ソーセージやベーコンに変えても美味しくいただけます。

新たまねぎとわかめのサラダ

材 料	4人分	1人分	
新たまねぎ	400g (2個)	100g	
塩蔵わかめ	80g	20g	
ミックスナッツ	80g	20g	
A {	濃口しょうゆ	大さじ1	大さじ1/4
	みりん	大さじ1	大さじ1/4
	穀物酢	大さじ1	大さじ1/4
	オリーブ油	大さじ1	大さじ1/4

作り方

- ①新たまねぎは繊維に沿って薄切りにし、ザルに入れてさっと流水に通す。
- ②わかめは水で戻し、熱湯をかけて水に取り、一口大に切る。
- ③ナッツは粗く砕く。Aはよく混ぜ合わせる。
- ④①と②を器に盛り、Aをかけ、ナッツをふる。

エネルギー	244kcal
塩分	0.7g
野菜量	120g

たまねぎとトマトの重ねチーズ焼き

材 料	4人分	1人分
たまねぎ	200g (1個)	50g
トマト	150g (1個)	37.5g
サラダ油	大さじ1	大さじ1/4
ハム	80g (4枚)	20g
ピザ用チーズ	60g	15g
パセリ	少々	少々
塩	小さじ1/5	0.3g
こしょう	少々	少々
サラダ油	大さじ1/2	小さじ1/2

作り方

- ①トマトはヘタを取り、たまねぎと共に横に4等分に切って、塩・こしょうをふる。
- ②フライパンに油を熱し、たまねぎを並べ入れて中火で両面1～2分ずつ焼き、皿に取り出す。続けてトマトを入れて火を強め、両面をさっと焼いて取り出す。
- ③フライパンをペーパータオル等でさっとふき、サラダ油を熱して、ハム・たまねぎ・トマトを1切れずつ、ずらしながら重ね、ピザ用チーズを全体に散らし、フタをする。フライパンを弱火にし、チーズが溶けるまで2分ほど蒸し焼きにする。器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

エネルギー	164kcal
塩分	1.1g
野菜量	88g

新たまねぎのたらこ和え

材 料	4人分	1人分
新たまねぎ	1個	50g
貝割れ大根	40g	10g
たらこ	1/2腹(30g)	7.5g
みりん	小さじ1	小さじ1/4
穀物酢	大さじ1	大さじ1/4
オリーブ油	大さじ2	大さじ1/2

A

作り方

- ①新たまねぎは縦半分に分けてから、繊維に直角に薄切りし、水に5分ほどさらして水気をよく切る。
- ②貝割れ大根は根元を切り、長さ半分に切る。
- ③たらこは皮に切り目を入れて包丁で身をこそげ取り、Aを加えて混ぜる。
- ④①、②を合わせて③を加え、さっくりと和える。

エネルギー	101kcal
塩分	0.3g
野菜量	60g

ト マ ト

トマトの卵炒め

材 料	4人分	1人分	
トマト	800g (4個)	200g (1個)	
塩	小さじ1弱	1g	
油 (トマト用)	大さじ2	小さじ1と1/2	
A { 卵	200g (4個)	50g (1個)	
	塩	小さじ1/3	0.5g
	こしょう	少々	少々
	水	小さじ4	小さじ1
	油 (卵用)	大さじ4	大さじ1

作り方

- ① トマトはヘタを取り、皮を湯むきしてくし形に切る。
- ② A をボウルに入れ、泡立つくらいによく溶く。フライパンを中火にかけ、油 (卵用) を引き、卵液を入れて大きく混ぜる。半熟状になったら卵をいったん取り出す。
- ③ フライパンに油 (トマト用) を引く。トマトと塩を入れて、しんなりするまで炒めたら②の卵を戻し、さっと炒めて完成。

エネルギー 243kcal
塩分 1.7g
野菜量 200g

トマトの簡単スープ

材 料	4人分	1人分
トマト	300g (大1個)	150g (大1/2個)
たまねぎ	400g (2個)	100g (1/2個)
ベーコン	80g (4枚)	20g (1枚)
塩	小さじ1/2	0.5g
こしょう	少々	少々

1人分 147kcal 塩分0.9g

作り方

- ① トマトはざく切りにする。たまねぎは半分に切って、ざく切りにする。ベーコンは2cm長さに切る。
- ② 鍋に①を入れ、塩・こしょうをして火に掛ける。
- ③ 柔らかくなったらできあがり。

水分は自然に出てくるので、水は必要なし！ショートパスタを一緒に入れてもおいしいです。

まるごとトマトのだし浸し

材 料	4人分	1人分
トマト	400g (2個)	100g (1/2個)
かつお節	一つかみ	適量
水	400cc	100cc
濃口しょうゆ	小さじ2	小さじ1/2
みりん	小さじ4	小さじ1
酒	小さじ2	小さじ1/2
しょうが	5cm	適量

A

作り方

- ①鍋に水を入れ、沸騰したらかつお節を加えてかつおだしを作る。Aで味付けをし、冷ましておく。
- ②しょうがは千切りにする。
- ③トマトはヘタを取り、皮を湯むきする。
- ④①に②、③を入れ、冷蔵庫で一晩おいたらできあがり。

エネルギー - 42kcal
塩分 0.4g
野菜量 100g

トマトのチキングラタン

材 料	4人分	1人分
トマト	800g (4個)	200g (1個)
無塩バター	小さじ4	小さじ1
塩	小さじ1/2	少々
こしょう	少々	少々
鶏もも肉	80g	20g
たまねぎ	80g	20g
しめじ	80g	20g
クリームチーズ	80g	20g

作り方

- ①トマトは半分に切り、スプーン等で中身をくり抜く。くり抜いた中身の種の部分は取り除き、身は粗みじん切りにする。
- ②フライパンにバターを溶かし、たまねぎとしめじ、鶏肉を炒める。①のトマトを加え、塩・こしょうをし、味を調える。
- ③①のトマトのカップに②を入れ、薄めに切ったクリームチーズをのせ、トースター等で焼く。

エネルギー - 189kcal
塩分 0.6g
野菜量 240g

トマトは熱を加えることで甘みが増します。トマトの皮が破けないように上手にくり抜きましょう。

トマトの中華サラダ

材 料	4人分	1人分
トマト	600g (4個)	150g(大1/2個)
大葉	4枚	1枚
しらす干し	大さじ2	大さじ1/2
海藻ミックス	12g	3g
ごま油	大さじ2	大さじ1/2
すりごま	大さじ2	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1	小さじ1弱

A

作り方

- ①ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ②トマトは角切りにし、海藻ミックスは水で戻す。
大葉は千切りにする。
しらす干しは空炒りにし、冷ましておく。
- ③①、②、しらす干しを混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やす。

エネルギー	125kcal
塩分	1.5g
野菜量	160g

手作りトマトペースト

材 料	作りやすい分量
トマト	約2kg (10個)
塩	大さじ1
砂糖	小さじ1

全量 エネルギー-392kcal 塩分14.9g

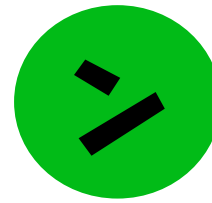
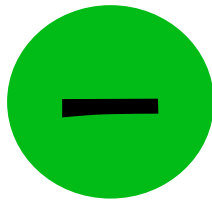
作り方

- ①トマトは小さめのざく切りにし、塩と砂糖をまぶし、ミキサーに入れて攪拌する。
- ②①を鍋に移して火にかけ、ときどき混ぜながら弱めの中火で、約1時間、半量になるまで煮詰める。
- ③冷めたら保存容器に移し、冷蔵庫で保存する。

★料理への応用★

ピザやパスタのソースとして利用。また、カレーやシチュー、チャーハンやオムライスの味付けとしても利用できます。

瓶で保存する場合、保存に使う瓶は、清潔に保つことが大切です。たっぷりの熱湯の中に瓶を入れ、5分ほど煮沸消毒したら、しっかり水気を拭きとりましょう。



ピーマンのマヨ豆腐詰め

作り方

材 料	4人分	1人分
ピーマン	180g (6個)	45g
木綿豆腐	200g	50g
たまねぎ	100g (1/2個)	25g
にんじん	40g	10g
片栗粉	適宜	適宜
マヨネーズ	大さじ4	大さじ1
塩	小さじ1/4	0.3g
こしょう	少々	少々
サラダ油	大さじ1	大さじ1/4

A

- ①ピーマンは縦半分に切り、ヘタを取って種を除く。豆腐は水切りして崩し、さらによく水気を切る。
- ②たまねぎ・にんじんはみじん切りにして、ラップをかけて電子レンジで1～2分加熱し、軟らかくする。
- ③豆腐と②、Aを混ぜる。
- ④ピーマンの内側に片栗粉適宜を振り、③を詰める。
- ⑤フライパンに油を熱して④を焼く。

エネルギー	188kcal
塩分	0.6g
野菜量	80g

ピーマンと大根の土佐和え

作り方

材 料	4人分	1人分
ピーマン	4個 (120g)	30g
大根	100g	25g
塩	小さじ1/5	0.3g
かつお節	2g	0.5g
濃口しょうゆ	小さじ2	小さじ1/2
酒	小さじ2	小さじ1/2

A

- ①ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を取り除き、細切りにする。鍋に湯を沸かし、ピーマンをさっとゆでて水気を切る。
- ②大根は皮をむいて細切りにし、塩をまぶしてもみ、水気を切る。
- ③Aを混ぜ合わせ、①、②を和える。

エネルギー	19kcal
塩分	0.6g
野菜量	55g

ピーマンとツナのとえ物

材 料	4人分	1人分
ピーマン	120g (4個)	30g
ツナ缶 (油漬)	80g (1缶)	20g
濃口しょうゆ	小さじ1	小さじ1/4
練り辛子	小さじ1/2	0.5g

A

作り方

- ①ピーマンはヘタと種を取り除き、千切りにする。熱湯でさつとゆで、湯を切る。
- ②ボウルにピーマンを入れて、ツナ缶を缶汁ごとほぐしながら加え、Aを入れて和える。

エネルギー	63kcal
塩分	0.4g
野菜量	30g

焼きパプリカとイカのマリネ

材 料	4人分	1人分
赤パプリカ	300g (2個)	75g
黄パプリカ	150g (1個)	37.5g
イカ (胴)	300g (2尾)	75g
にんにく	1かけ	1/4かけ
オリーブ油	大さじ4	大さじ1
穀物酢	大さじ1	大さじ1/4
濃口しょうゆ	小さじ1	小さじ1/4
塩	小さじ1/2	0.6g
こしょう	少々	少々

A

作り方

- ①パプリカはそれぞれ縦半分に切って種とヘタを取り除き、魚焼きグリル等で焼く。冷めたら乱切りにする。
- ②イカは皮をむきゆでて、輪切りにする。にんにくは薄切りにする。
- ③にんにくとAを混ぜ合わせ、熱いうちに②を入れて約15分なじませる。

エネルギー	231kcal
塩分	1.4g
野菜量	113g

揚げとピーマンのじゃこ炒め

材 料	4人分	1人分
ピーマン	120g (4個)	30g
油揚げ	20g (1枚)	5g
ちりめんじゃこ	大さじ2	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2	小さじ1/2
酒	大さじ1	大さじ1/4
濃口しょうゆ	小さじ1	小さじ1/4

エネルギー	110kcal
塩分	0.3g
野菜量	30g

作り方

- ①油揚げは熱湯をかけて油抜きし、細切りにする。ピーマンは縦半分に切って、種とヘタを取り除き、5mm幅に切る。ちりめんじゃこはさっと熱湯をかける。
- ②フライパンに油を熱し、ちりめんじゃこ、油揚げ、ピーマンの順に加えて炒める。
- ③酒としょうゆで調味する。

ピーマンとささ身のピリ辛和え

材 料	4人分	1人分
ピーマン	180g (6個)	45g
鶏ささ身	100g (2本)	25g
豆板醤	小さじ1	1g
穀物酢	大さじ2	大さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ1/2	小さじ1/3
上白糖	1g	少々

A

作り方

- ①ピーマンは縦4つ割にし、種とヘタを取って斜め半分に切る。さっと塩ゆでし、水気を拭く。
- ②鍋にささ身とかぶるくらいの水を入れて煮立て、上下を返しながらかゆで、そのまま冷ます。冷めたら水気を拭いて裂く。
- ③Aを混ぜ合わせ、①、②を和える。

エネルギー	42kcal
塩分	0.5g
野菜量	45g

な

す

なすの詰め物煮

材 料	4人分	1人分
なす	360g (4本)	90g
えのき茸	100g (1袋)	25g
片栗粉	小さじ2	小さじ1/2
昆布茶	小さじ2	小さじ1
生姜	10g	2.5g
酒	大さじ4	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2	小さじ1/2

エネルギー 48kcal
塩分 0.9g
野菜量 115g

なすの梅かつお和え

材 料	4人分	1人分
なす	180g (2本)	45g
もやし	80g (1/3袋)	20g
梅干	小2個	小1/2個
かつお節	5g	少々
濃口しょうゆ	小さじ1/2	0.75g

エネルギー 21kcal 塩分 0.7g 野菜量 65g

作り方

- ①なすは、へたを切り落とさずガクのみ手で取り除く。まな板の上に置き、上から軽く押しつけて転がす。中の身がほぐれてきたら、へたの下の部分からぐるっと包丁目を入れて、指でゆっくりと中身を引きぬく。
- ②えのき茸はみじん切りにする。生姜はすりおろす。取り出したなすの中身は細かく切る。
- ③②をボウルに入れ、片栗粉をまぶす。
- ④中身をくりぬいた①のなすに、③を詰め込む。
- ⑤鍋に④を並べ、ひたひたの水を張って火にかける。昆布茶・酒・しょうゆを加えて、味を調える。時々、煮汁をかけながら煮込む。

作り方

- ①なすはへたを取り、斜めうす切りにして水に放つ。熱湯でゆで、ざるに上げる。
- ②もやしは熱湯にさっと通しゆで、ざるにあげ冷ます。
- ③梅干しは種を取って包丁でたたき、かつお節・しょうゆを混ぜ合わせる。
- ④③に①②を加え、さっくりと混ぜて器に盛り付ける。

なすとさば缶のさっと炒め

材 料	4人分	1人分
なす	180g (2本)	45g
さばみそ煮缶	180g (1缶)	45g
長ねぎ	60g (1/2本)	15g
サラダ油	大さじ1	大さじ1/4
生姜	10g	2.5g



作り方

- ①なすは、ヘタを取って、縦4等分に切り、長さを半分に切る。水にさらしてアクを抜き、水気を切る。生姜はすりおろし、しぼり汁を使う。
長ねぎは、斜め切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、なすを入れて手早く炒める。なすがしんなりしたらさばみそ煮缶を缶汁ごと加えて、さっとひと混ぜする。
- ③長ねぎを加えてさっといため、生姜のしぼり汁を加えて混ぜ、火からおろす。

なすのみそマヨネーズ和え

材 料	4人分	1人分	
なす	360g (4本)	90g	
A {	みそ	小さじ4	小さじ1
	みりん	大さじ2	大さじ1/2
	マヨネーズ	小さじ2	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1	小さじ1/4
万能ねぎ	小さじ1	小さじ1/4	
白いりごま	適量	適量	



作り方

- ①なすはヘタを取って食べやすい大きさに切り、ごま油をひいたフライパンで、中火で焼く。
- ②Aの調味料を混ぜる。
- ③焼き上がった①に②をからめる。
- ④小口切りにした万能ねぎと白ごまをふりかける。

なすのチーズ焼き

材 料	4人分	1人分
なす	4本(360g)	90g
バター	大さじ1	大さじ1/4
小麦粉	大さじ2	大さじ1/2
卵	1個(50g)	10g
粉チーズ	大さじ2	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ1	大さじ1/4
ウスターソース	大さじ1	大さじ1/4
ミニトマト	8個	2個
サラダ菜	4枚	1枚

作り方

- ①なすはヘタを取って輪切りにし、水に放つ。
- ②①のなすの水気を拭き取る。両面に、薄力粉、溶き卵、粉チーズの順に付ける。
- ③フライパンを温め、バターをひく。②のなすを両面焼き、器に盛り付ける。
(色どりにミニトマトやサラダ菜を添える。)
ケチャップとソースを同量混ぜ合わせた物をつけて食べる。

エネルギー 101kcal
塩分 0.7g
野菜量 120g

好みで、薄力粉にこしょうやカレー粉を加えても！

なすのコンポート

材 料	4人分	1人分
なす	2本(180g)	45g
レモン果汁	100cc	25cc
さとう	100g	25g
水	大さじ4	大さじ1

作り方

- ①なすは皮をむき、縦2つに切る。
- ②鍋に、レモン果汁、上白糖、水を合わせ、①のなすを加え、弱火で7～8分煮る。
- ③やわらかくなったら火からおろし、煮汁につけたまま冷まし、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。(冷凍庫で固めるとシャーベットになる。)

エネルギー 116kcal
塩分 0g
野菜量 45g

じ

ゃ

が

い

も

じゃがいもの卵ソース焼き

作り方

材 料	4人分	1人分
じゃがいも	480g (3個)	120g
塩	小さじ1/3	0.4g
こしょう	少々	少々
ゆで卵	60g (L1個)	15g
マヨネーズ	大さじ4	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1	小さじ1/4
練り辛子	小さじ1/2	少々

A

エネルギー 202kcal
塩分 1.1g
野菜量 120g

- ①じゃがいもは皮をむき、厚さ7~8mmの輪切りにする。鍋にじゃがいもとかぶるくらいの水を入れて、強火でゆでる。串がすーっと通るくらいになったら、ざるにあげ、水気を切る。熱いうちに塩・こしょうをふる。
- ②ゆで卵をみじん切りにし、Aの調味料と和えソースを作る。①のじゃがいもを耐熱皿に3枚くらい重ね、次にエッグソース、さらにじゃがいも、エッグソースの順に重ねる。
- ③オーブントースターで5分くらい焼く。

じゃがいもの明太マヨネーズ

作り方

材 料	4人分	1人分
じゃがいも	400g (中2個)	100g
万能ねぎ	適量	適量
辛子明太子	40g	10g
にんにく	少々	少々
マヨネーズ	大さじ2・1/2	小さじ2

- ①じゃがいもは皮をむき、千切りにする。水にさらし、熱湯で好みの固さにゆでる。
万能ねぎは小口切りにする。
- ②辛子明太子をほぐし、すりおろしたにんにく・マヨネーズと混ぜる。
- ③①と②を和える。器に盛り付け、小口切りにした万能ねぎを散らす。

エネルギー 148kcal
塩分 0.7g
野菜量 100g

じゃがいものサモサ

材 料	4人分	1人分
じゃがいも	120g (1個)	30g
たまねぎ	100g (1/2個)	25g
鶏ひき肉	50g	13g
塩	小さじ1/3	0.4g
こしょう	少々	少々
カレー粉	小さじ1/4	少々
サラダ油	大さじ1	大さじ1/4
ぎょうざの皮	16枚	4枚
揚げ油	適宜	適宜

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、短冊切りにする。
レンジで加熱し、やわらかくする。
たまねぎは薄切りにする。
- ②フライパンに油をひき、①のじゃがいも・たまねぎ、鶏ひき肉を炒める。
塩・こしょう・カレー粉を入れて味をつける。
- ③ぎょうざの皮に②の具材をのせ、上からさらにもう1枚のぎょうざの皮をのせる。ぎょうざの皮の回りに水をつけ、口を閉じる。
- ④揚げ油を熱し、色良く揚げる。

エネルギー 163kcal

塩分 0.8g

野菜量 55g

じゃがいもとキャベツのみそ牛乳スープ

材 料	4人分	1人分
じゃがいも	200g (2個)	50g
キャベツ	300g (1/3個)	80g
ツナ缶(油漬)	80g (1缶)	20g
かつおだし汁	2カップ	100cc
普通牛乳	1Cと1/2	80cc
みそ	大さじ2	大さじ1/2

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて1cm厚さのいちょう切りにし、さっと洗う。キャベツは一口大のざく切りにする。
ツナ缶は汁気を切る。
- ②鍋にだし汁、①のじゃがいも・キャベツを入れ、ふたをして10分煮る。
- ③牛乳・ツナを加えて、煮立ったらみそを溶き入れ、煮立つ前に火からおろす。

エネルギー 162kcal

塩分 1.5g

野菜量 125g

トマト肉じゃが

材 料	4人分	1人分
じゃがいも	480g (4個)	120g
たまねぎ	100g (1/2個)	25g
ソーセージ	80g (4本)	1本 (20g)
ベーコン	20g	5g
トマト水煮缶	200g (1/2缶)	50g
グリーンピース	20g	5g
サラダ油	小さじ2	小さじ1/2
かつおだし汁	300cc	75cc
上白糖	小さじ2	小さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ2	大さじ1/2
酒	大さじ2	大さじ1/2
みりん	大さじ2	大さじ1/2

A

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて、6等分にし、水にさらす。たまねぎは皮をむき、くし型に切る。ソーセージは斜め切りに、ベーコンは3~4cm長さに切る。トマト水煮缶は、ざく切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。さらに、①のたまねぎ・じゃがいも・ソーセージを順に加えて炒め、Aとトマトの水煮缶を加える。
- ④落としふたをして、約20~25分程度中火で煮る。
- ⑤器に盛り付け、ゆでたグリーンピースを上からのせる。

エネルギー 261kcal
塩分 2.3g
野菜量 200g

じゃがいももち

材 料	4人分	1人分
じゃがいも	400g (4個)	100g
片栗粉	100g	25g
塩	小さじ1/5	0.25g
サラダ油	適宜	適宜

エネルギー 187kcal
塩分 0.3g
野菜量 100g

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、やわらかくなるまでゆでる。ゆであがったらざるにあけ、水気を切る。ボウルに移し、熱いうちにすりこぎまたは木べら等でつぶす。
- ②粗熱がとれたら、塩と片栗粉を入れて混ぜ合わせ、よくこねる。
- ③まとまってきたら太い棒状にまとめて、ラップで包む。(まとまらない場合は、水を少量加える。)
- ④包丁で1cm厚さに切り、手のひらで軽く押さえ、形を整える。フライパンを温め、サラダ油をひき両面をこんがり焼く。砂糖醤油等やのり、チーズなどと合わせて食べる。

【野菜の効果】

★食後、血糖上昇を抑えたり、コレステロール増加を防ぎます。

★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。



健康しばた21
めざせ100彩!!

～平成22年度めざせ100彩標語最優秀賞作品～

ふるさとの 野菜を食べて 健康に

(新発田商業高校1年 相馬加奈さんの作品)

うす味に 慣れたあなたに 「努力賞」

(佐々木 加藤秀雄さんの作品)

新発田市は『食の循環によるまちづくり』に取り組んでいます。

郷土の食材と料理「しばたのおかず」(閑港舎)

協力：新発田市食生活改善推進委員協議会

旬の食材を使った毎日のおかずに使える郷土料理

レシピ約200点を集めました。

