

野菜をもう1皿！

旬の野菜レシピ 《秋・冬版》

◆かぼちゃ◆こまつな◆きゃべつ
◆だいこん◆はくさい◆にんじん

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）

か

ぼ

ち

ゃ

かぼちゃのんにくソテー

材 料	4人分	1人分
かぼちゃ	200g	50g
にんにく	1片	1g
ベーコン	30g	7.5g
玉ねぎ	40g	10g
バター	大さじ1	小さじ1
塩	小さじ1/3	少々
こしょう	少々	少々

1人分 104kcal 塩分0.7g

作り方

- ①かぼちゃは皮つきのまま、一口大に切り、電子レンジで3分ほど加熱し、軟らかくする。玉ねぎ・にんにくを薄切りにし、ベーコンは1cm幅くらいに切る。
- ②フライパンにバターを入れて熱し、にんにく、ベーコン、玉ねぎの順に炒め、塩・こしょうで味付けする。
- ③かぼちゃを入れたら絡めるようにして、炒めあげる。

かぼちゃの揚げ漬け

材 料	4人分	1人分
かぼちゃ	200g	50g
れんこん	100g	25g
長ねぎ	40g	10g
ポン酢	100cc	25cc
揚げ油	適量	適量

1人分 110kcal 塩分0.7g

作り方

- ①かぼちゃは皮つきのまま、1cm幅の一口大に切る。
- ②れんこんは5mm幅の半月切りにし、長ねぎは4cmのぶつ切りにする。
- ③フライパンに多めの油を入れ、野菜を順番に揚げ焼きし、野菜に火が通ったら引き上げ、ポン酢につける。

かぼちゃのチーズのせ

材 料	4人分	1人分
かぼちゃ	200g	50g
牛乳	100cc	25cc
塩	小さじ1/3	少々
こしょう	少々	少々
ピザ用チーズ	40g	10g

1人分 97kcal 塩分0.8g

作り方

- ①かぼちゃは皮つきのまま、1cm幅の一口大に切る。
- ②鍋にかぼちゃと牛乳を入れて弱火にかけ、ふたをして蒸し煮にする。(水分が足りないようなら水を足す)
- ③かぼちゃがやわらかくなったら塩・こしょうで味を調え、ピザ用チーズをのせてふたをしめ、チーズが溶けたらできあがり。

かぼちゃのごま和え

材 料	4人分	1人分
かぼちゃ	200g	50g
すりごま	大さじ1と1/2	小さじ1
砂糖	小さじ1	少々
しょうゆ	小さじ1	1.5g

1人分 68kcal 塩分0.2g

作り方

- ①かぼちゃは皮つきのまま、一口大に切り、やわらかくなるまでゆでる。
- ②すりごま・砂糖・しょうゆを混ぜたものと和える。

かぼちゃの蒸しパン

材 料	6個分	1人分
かぼちゃ	150g	25g
ホットケーキミックス	200g	33g
卵	1個	8g
油	大さじ1/2	1g
はちみつ	大さじ2	3g
牛乳	120cc	20cc

1人分 187kcal 塩分0.3g

作り方

- ①かぼちゃは皮を取り、サイの目に切ってゆでる。
- ②ボウルにホットケーキミックス・卵・油・はちみつ・牛乳を入れてよく混ぜ、カップに流し込む。
- ③①を上のにのせ、蒸し器で蒸す。
竹串をさして、生地がついてこなかったらできあがり。

蒸しかぼちゃのサラダ

材 料	4人分	1人分
かぼちゃ	200g	50g
ツナ缶	40g	10g
レモン汁	小さじ1	1g
玉ねぎ	40g	10g
マヨネーズ	大さじ1	小さじ1
しょうゆ	1g	少々

1人分 77kcal 塩分0.2g

作り方

- ①かぼちゃは皮を取り、くし形に切って、ラップで包んで電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ②ボウルに、ツナ缶・みじん切りにした玉ねぎ・マヨネーズ・レモン汁・しょうゆを入れてよく混ぜ、ソースを作る。
- ③器に①を並べ、②のソースをかけてできあがり。

こ

ま

っ

な

小松菜と切干大根のごま酢和え

作り方

材 料	4人分	1人分
小松菜	200 g	50 g
切干大根	4 g	1 g
にんじん	40 g	10 g
A	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ1
	白すりごま	大さじ1
	塩	1 g
		少々

- ①切干大根は水洗いして、戻し、水気を絞る。
- ②小松菜はゆでて4 cm長さに切る。にんじんは千切りにする。
- ③切干大根をさっとゆがき、ザルにあげ、水気を絞る。続いてにんじんをゆでる。
- ④ボウルでAの調味料を作り、材料を混ぜ和える。

1人分 24kcal 塩分0.8g

小松菜とほたてのゆずこしょう蒸し

作り方

材 料	4人分	1人分
小松菜	240 g	60 g
ほたての貝柱	320 g	80 g
塩	1 g	少々
バター	小さじ1	1 g
だし汁	100 cc	25 cc
みりん	小さじ1と1/2	2 g
酒	小さじ1	1 g
しょうゆ	小さじ1/2	1 g
ゆずこしょう	小さじ1/3	少々

- ①小松菜はゆがき、3 cm長さに切る。
- ②ほたての貝柱は厚さを1/2にし、塩をふる。
- ③器に食材と調味料を入れ、バターを上のにのせて蒸す。

1人分 103kcal
塩分 0.6g

小松菜の肉みそ炒め

作り方

材 料	4人分	1人分
豚ひき肉	120 g	30 g
小松菜	400 g	100 g
サラダ油	大さじ1	小さじ1弱
長ねぎ	4 g	1 g
にんにく	4 g	1 g
赤唐辛子	少々	少々
A	みそ	大さじ2
	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	1 g
		少々

- ①小松菜はゆがいて、2 cm長さに切る。
- ②フライパンに油を熱し、ひき肉を中火で炒め、みじん切りにしたにんにくと長ねぎを加え炒めて火を通す。
- ③①を入れ、唐辛子を加え、Aをよく混ぜたものを加える。

1人分 134kcal
塩分 1.1g

小松菜とカニの卵としあん

材 料	4人分	1人分
卵	3個	40g
カニ缶	40g	10g
小松菜	80g	20g
たけのこ水煮	30g	7.5g
きくらげ	1g	少々
長ねぎ	10g	2.5g
砂糖	小さじ1	少々
塩	1g	少々
水	1/3カップ	20cc
顆粒ブイヨン	小さじ1/3	1g
しょうゆ	小さじ1	1.5g
こしょう	少々	少々
水溶き片栗粉	適量	適量

作り方

- ①小松菜は1cm長さに切り、たけのこは千切りにする。
きくらげは水で戻し、石づきを取る。
- ②卵は割りほぐし、Aを混ぜる。
- ③フライパンに油を熱して、②を流し入れ、卵としを作る。
- ④Bを煮立てて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、③にかける。

1人分 83kcal
塩分 1.2g

小松菜とハムのレモンしょうゆ和え

材 料	4人分	1人分
小松菜	180g	45g
ハム	15g	4g
レモン果汁	小さじ2	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1と1/2	2g
黒こしょう	少々	少々

作り方

- ①小松菜はゆでて、3cmの長さに切る。
ハムは細切りにする。
- ②小松菜とハムにレモン汁・しょうゆ・こしょうを加え、和える。

1人分 16kcal
塩分 0.4g

小松菜の薄揚げ巻き

材 料	4人分	1人分
小松菜	100g	25g
薄揚げ	40g	10g
にんじん	80g	20g
かんぴょう	4g	1g
だし汁	100cc	25cc
しょうゆ	小さじ1	2g
酒	大さじ1弱	3g
砂糖	小さじ1	少々
塩	1g	少々

作り方

- ①薄揚げは熱湯をかけて油抜きし、横長に開く。かんぴょうは水で戻し、薄上げと一緒に、Aの調味料を合わせたもので煮る。
- ②小松菜はゆでて水気をしぼり、薄揚げの長さに合わせて切る。
- ③にんじんは巻きの芯になるので、5mm角の長方形に切り、少量の塩でゆでておく。
- ④薄揚げににんじん、小松菜を置き、かんぴょうで結ぶ。

1人分 61kcal 塩分0.5g



キャベツのかき揚げ

作り方

材 料	4人分	1人分
キャベツ	400g	100g
塩昆布	適量	適量
桜えび		
わかめ		
青のり		
しらす	2/3カップ	30g
小麦粉		
水		
マヨネーズ		
揚げ油	大さじ1	3g
	適量	適量

- ①キャベツは1cm幅くらいの千切りにする。
ボウルに小麦粉・水・マヨネーズを加え、よく混ぜる。
- ②キャベツと塩昆布を入れ、混ぜる。
- ③油を温め、揚げてできあがり。

1人分 205kcal
塩 分 0.4g

酢キャベツ

作り方

材 料	作りやすい分量
キャベツ	250g
酢	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2

1人分 115kcal
塩 分 0g

- ①キャベツは手で食べやすい大きさにちぎり、ボウルに入れて熱湯を回しかける。
ザルに取って水気を切り、酢とサラダ油を回しかけ、混ぜる。
 - ②①が冷めたら冷蔵庫に入れる。保存は1週間くらいを目安に。
- ※活用方法…塩・こしょう、粒マスタード、ラー油、マヨネーズ、ごま、みそ、レモン等を加えて味に変化をもたせる。サンドイッチやパスタに利用する。

キャベツとサバ缶の煮浸し

作り方

材 料	4人分	1人分
キャベツ	400g	100g
サバ水煮缶	100g	25g
しょうゆ	小さじ1	1.5g
砂糖	小さじ1/2	0.4g
だし汁	40cc	10cc
鷹の爪	少々	少々
サラダ油	小さじ1	1g
塩	1g	少々

- ①キャベツはざく切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、鷹の爪を入れる。
サバ缶を汁ごと入れてほぐし、①を入れてさっと炒める。
- ③②に調味料とだし汁を加え、さっと煮る。

1人分 83kcal 塩分0.6g

キャベツとひじきの和え物

材 料	4人分	1人分
ひじき	大さじ1	1 g
薄揚げ	20 g	5 g
キャベツ	300 g	75 g
にんじん	30 g	7.5 g
だし汁	100 cc	25 cc
しょうゆ	小さじ3	4 g
砂糖	小さじ2	小さじ1/2

1人分 50kcal 塩分0.6g

作り方

- ①ひじきは水に戻しておく。薄揚げは熱湯をかけて油抜きし、2cm長さの細切りにする。
- ②にんじんは皮をむき、千切りにする。キャベツは一口大に切り、さっとゆでる。
- ③鍋に、だし汁・調味料を入れ、ひじき・薄揚げ・にんじんを加え、軟らかく煮たら冷ます。
- ④キャベツと③を和え、盛り付ける。

キャベツのカレーソテー

材 料	4人分	1人分
キャベツ	400 g	100 g
魚肉ソーセージ	80 g	20 g
カレー粉	4 g	1 g
塩	小さじ1/3	0.5 g
サラダ油	小さじ1/2	0.5 g

1人分 64kcal 塩分0.9g

作り方

- ①キャベツは食べやすい長さのざく切りにする。
魚肉ソーセージは細切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、キャベツと魚肉ソーセージを入れて炒める。
塩を振り、しんなりしてきたら、カレー粉を加えて混ぜる。

キャベツの巻き甘酢

材 料	4人分	1人分
キャベツ	400 g	100 g
塩	1 g	少々
きゅうり	100 g	25 g
生姜甘酢漬	40 g	10 g
A {	酢	大さじ4
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ1
かつおぶし	少々	少々

1人分 52kcal 塩分1.0g

作り方

- ①キャベツは電子レンジで3～4分加熱する。
きゅうりは長さ半分に切って、さらに縦に4等分し、Aに漬ける。
甘酢生姜は薄切りにする。
- ②キャベツを広げ、かつおぶしを全体にまぶし、きゅうりと甘酢生姜をのせ、漬け汁もかける。
きゅうりを芯にして巻く。
- ③食べやすい大きさに切りそろえる。

だいこん

大根もち

材 料	8個分	1 人分
大根	300 g	38 g
上新粉	120 g	15 g
片栗粉	大さじ1	1 g
桜えび	大さじ1	0.4 g
塩	小さじ1	0.6 g
こしょう	少々	少々
ハム	4枚	8 g
ぬるま湯	50 c c	6 c c
ごま油	1 g	0.1 g
片栗粉	適量	適量
サラダ油	適量	適量

1 人分 86 kcal 塩分 1.0 g

作り方

- ①大根はすりおろし、ハムは粗いみじん切りにする。
- ②ボウルに、大根（汁ごと）・ハム・桜えび・上新粉・片栗粉・塩・こしょう・湯を入れてよく混ぜる。
- ③バットにごま油をぬり、蒸し器で30分ほど中火で蒸す。
- ④③を8等分にし、片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで色よく焼く。

大根と柿の和え物

材 料	4人分	1 人分
大根	320 g	80 g
柿	200 g	50 g
白ごま	小さじ4	小さじ1
A {	酢	大さじ4
	砂糖	大さじ2
	塩	小さじ1/3
		0.5 g

1 人分 71 kcal 塩分 0.5 g

作り方

- ①大根は短冊切りにし、少量の塩でもみ、しんなりさせて、水洗いし、しっかり水切りする。
- ②柿は皮をむき、短冊に切る。
- ③ごまをすり、A を加え混ぜ、①と②を和えてできあがり。

大根なめたけ

材 料	4人分	1 人分
大根	240 g	60 g
なめたけ瓶詰め	80 g	20 g
かいわれ大根	4 g	1 g

1 人分 19 kcal 塩分 0.9 g

作り方

- ①大根は皮をむき、すりおろす。かいわれ大根は根を切り、1 cmに切る。
- ②なめたけと大根おろしを和える。器に盛り付け、かいわれ大根を添えてできあがり。

大根とおとし卵のスープ

材 料	4人分	1人分
大根	200g	50g
にんじん	40g	10g
玉ねぎ	40g	10g
ベーコン	2枚	7.5g
固型コンソメ	1個	0.5g
水	400cc	100cc
卵	2個	25g
塩	小さじ1/3	0.5g
こしょう	少々	少々

1人分 86kcal 塩分1.0g

作り方

- ①大根・にんじんは千切りにし、玉ねぎは縦に薄切り、ベーコンは細切りにする。
- ②鍋に、コンソメ・水を入れて煮立たせ、材料を入れて弱火にし、やわらかく煮る。
- ③塩・こしょうで味を調える。
- ④卵を割り入れ、好みの固さになるまで加熱したらできあがり。

大根雪花

材 料	4人分	1人分
大根	300g	75g
にんじん	100g	25g
豆腐	300g	75g
油揚げ	40g	10g
油	1g	少々
しょうゆ	大さじ2	9g
だし汁	100cc	25cc

1人分 113kcal 塩分1.3g

作り方

- ①大根とにんじんは短冊切りにする。油揚げは熱湯で油抜きし、千切りにする。
- ②鍋に油を熱し、大根・にんじん・油揚げを入れて炒める。調味料・だし汁を加えて煮る。
やわらかくなったら水切りした豆腐を手で粗くつぶして加え、火を通してできあがり。

大根ステーキ

材 料	4人分	1人分
大根	400g	100g
しょうゆ	大さじ1	4.5g
みりん	大さじ2	9g
砂糖	小さじ1/2	0.4g
にんにく	4g	1g
かいわれ大根	4g	1g

1人分 46kcal 塩分0.7g

作り方

- ①大根は適度なサイズに輪切りし、皮をむいて格子状に隠し包丁を入れる。
- ②電子レンジで①を2～4分加熱してやわらかくする。
- ③フライパンに大根・調味料・すりおろしたにんにくを加え、中火で両面に焼き目をつけながら絡める。
- ④お皿に盛り、かいわれ大根を添えてできあがり。

は

<

さ

い

白菜とハムのミルク煮

作り方

材 料	4人分	1人分
白菜	400g	100g
ハム	6枚	23g
水	100cc	25cc
牛乳	160cc	40cc
A 鶏がらスープの素	小さじ2	2g
こしょう	少々	少々
片栗粉	小さじ4	小さじ1
万能ねぎ	4g	1g

1人分 97kcal 塩分0.6g

- ①白菜の茎は棒状に、葉はざく切りにし、ハムは細切りにする。
 - ②耐熱ボウルに①を入れ、Aを加えて混ぜ、ラップをふわっとかけ、電子レンジで約3分加熱。
 - ③一度取り出し、よく混ぜてさらに約3分加熱。
 - ④器に盛り、万能ねぎの小口切りを散らす。
- 《※電子レンジを使わない場合》
- ・材料と調味料をひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとじる。器に持ち、万能ねぎを散らす。

白菜とねぎのごま油炒め

作り方

材 料	4人分	1人分
白菜	400g	100g
ねぎ	100g	25g
ごま油	大さじ1	3g
A しょうゆ	大さじ1と1/2	小さじ1
酢	大さじ1/2	2g
砂糖	小さじ1/2	0.3g
白ごま	大さじ1/2	0.4g

1人分 57kcal
塩分 0.9g

- ①白菜の茎は5cm長さ、葉は一口大に切り、ねぎは斜め薄切りにする。
- ②ごま油で白菜の茎を炒め、しんなりしたら、ねぎ・白菜の葉を加え、一混ぜする。
- ③Aを回しかけて、火を止め、少しおいて味をなじませる。

白菜のキムチ風

作り方

材 料	4人分	1人分
白菜	240g	60g
A みそ	大さじ1	4g
砂糖	小さじ1	0.75g
塩	小さじ1/2	0.5g
一味唐辛子	小さじ1/2	少々
酢	小さじ1	1g
ごま油	小さじ1	1g

1人分 28kcal 塩分1.0g

- ①白菜は5cmの長さにそぎ切りにし、縦2cm幅に切る。
- ②耐熱ボウルに①を平らに入れ、Aを混ぜたものをとろとろにのせ、ラップをふわっとかけ、電子レンジで4分加熱する。
- ③ラップを外して、箸で上下を返し、しばらくおいて味をなじませる。

白菜と鶏肉のマヨサラダ

作り方

A

材 料	4人分	1人分
白菜	200 g	50 g
鶏もも肉	80 g	20 g
きゅうり	80 g	20 g
塩	1 g	0.25 g
こしょう	少々	少々
酒	大さじ2	小さじ1.5
マヨネーズ	大さじ2	大さじ0.5
しょうゆ	小さじ1	1.5 g
鶏がらスープの素	小さじ1/2	0.5 g
砂糖	小さじ1/2	0.3 g
黒こしょう	少々	少々

- ①白菜は食べやすい幅に切り、繊維を断つように千切りにして蒸す。きゅうりは板ずりし、千切りにする。
- ②鶏肉は塩・こしょうをして、酒を振り、蒸す。
- ③②の粗熱が取れたら、手で細かく裂く。
- ④ボウルに A と①②を入れて和える。

1人分 90kcal
塩 分 0.8g

白身魚と白菜のレモン蒸し

作り方

材 料	4人分	1人分
白菜	200 g	50 g
白身魚	200 g	50 g
塩	1 g	0.25 g
せり	40 g	10 g
しょうが	5 g	1 g
レモン	1/2個	10 g
A { オリーブ油	小さじ1	1 g
酒	大さじ2	小さじ1と1/2
水	150 g	38 g
塩	1 g	0.25 g
こしょう	少々	少々

1人分 70kcal 塩分0.6g

- ①白身魚は塩を振っておく。
- ②白菜はざくざくと切る。レモンは2～3枚の薄い輪切りにし、残りは果汁を絞る。
- ③フライパンに白菜を敷き、①とレモンの輪切りをのせて A を回し入れる。ふたをして蒸し焼きにし、器に盛る。
- ④フライパンに残った汁にレモン果汁を加え、塩とこしょうで味を調える。
- ⑤③を器に盛り付け、4 cmに切ったせりと千切りしょうがを盛り付け、④をかけてできあがり。

白菜とツナのスープ

作り方

材 料	4人分	1人分
白菜	300 g	75 g
ツナ缶	80 g	20 g
春雨（乾）	20 g	5 g
鶏ガラスープ	4カップ	1カップ
酒	大さじ2	小さじ1と1/2
塩	小さじ1/2	0.75 g
こしょう	少々	少々

1人分 64kcal 塩分1.0g

- ①白菜は芯と葉に分け、4 cm角に切る。ねぎはみじん切りにし、しょうがはすりおろす。
- ②春雨は戻し、食べやすい長さに切る。ツナ缶はほぐしておく。
- ③鍋にスープ、①、②の材料を入れて火を通し、酒・塩・こしょうで味を調える。

にんじん

にんじんのみそきんぴら

材 料	4人分	1人分
にんじん	300g	75g
油	大さじ1/2	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/2	小さじ1/2
白ごま	適量	適量
酒	大さじ1	小さじ1
みそ	大さじ1/2	2g

1人分 75kcal 塩分0.3g

作り方

- ①にんじんは千切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、にんじんをしんなりするまで炒める。
- ③酒で溶いたみそを回し入れ、水分をとばすように炒める。
- ④白ごまを振ってできあがり。

にんじんジャム

材 料	作りやすい分量
にんじん	300g
砂糖	大さじ3
レモン汁	小さじ1
水	大さじ4

1人分 216kcal 塩分0.3g

作り方

- ①にんじんは皮をむいてすりおろし、耐熱容器に入れてレモン汁を加える。
- ②①にラップをして電子レンジで3分加熱。さらに砂糖・水を加えて混ぜ合わせ、電子レンジで5分加熱する。

酢にんじん

材 料	4人分	1人分
にんじん	300g	75g
水	適量	適量
砂糖	大さじ4	大さじ1
酢	大さじ1	小さじ1
塩	小さじ1	1g

1人分 64kcal 塩分1.1g

作り方

- ①にんじんは1cm幅の短冊切りにする。
- ②鍋にひたひたの水とにんじんを入れて火にかける。
- ③沸騰したら、砂糖・酢・塩の順に入れて、にんじんがやわらかくなるまで煮る。煮えたら冷ましてできあがり。

にんじんごはん

材 料	4人分	1人分
米	2合	0.5合
にんじん	100g	25g
レーズン	小さじ4	小さじ1
固型コンソメ	1個	1g

1人分 304kcal 塩分0.2g

作り方

- ①米を洗う。
- ②お米と一緒にすりおろしたにんじん・レーズン・砕いたコンソメを入れて普通に炊く。

にんじんしいし

材 料	4人分	1人分
にんじん	300g	75g
油	小さじ1/2	0.5g
だしの素	小さじ1/3	少々
塩	小さじ1/2	0.5g
こしょう	少々	少々
卵	2個	25g
しょうゆ	小さじ1/2	少々

1人分 73kcal 塩分0.9g

作り方

- ①にんじんは細切りにして（スライサーを利用してもよい）、油を引いたフライパンで炒める。
- ②油が全体に回ったらだしの素・塩を加え、にんじんがしんなりするまで炒める。こしょうを振り、卵としょうゆを合わせたものを回し入れ、卵がにんじんに絡むように混ぜる。

ザーサイにんじん

材 料	4人分	1人分
にんじん	300g	75g
ザーサイ	20g	5g
しょうゆ	小さじ1弱	1g
炒りごま	大さじ1	1g
ごま油	小さじ1	1g

1人分 64kcal 塩分0.9g

作り方

- ①にんじんはスライサーで細く切る。ザーサイも同じ大きさの細切りにする。
- ②ごま油を熱したフライパンでにんじんを炒め、しんなりしたらザーサイを加える。しょうゆで味を調え、炒りごまを振ってできあがり。

【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。

