

平成28年度 旬の野菜レシピ 《春・夏版》

ナス・オクラ・ピーマン
キャベツ・アスパラガス・トマト



新発田市では、平成26年度新発田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下さい♪



発行：新発田健康推進課めざせ100彩推進係

TEL 0254-22-3101（内線1253）



なすのイタリアンサラダ

材 料	4 人分
なす	中 4 個
トマト	中 1 個
たまねぎ	1 / 8 個
オリーブ油	大さじ 2
にんにく	1 片
塩	小さじ 1 / 4
こしょう	少々
パセリ	1 g
オレガノ（乾）	少々

《1人分》	
エネルギー	92kcal
塩分	0.4g
野菜量	120g

ごまみそ和え

材 料	4 人分
なす	中 4 本
いんげん	4 本
にんじん	2 0 g
炒りごま	大さじ 2
みそ	大さじ 1
さとう	小さじ 1
出し汁	1/2 カップ (100 cc)

《1人分》	
エネルギー	42kcal
塩分	0.9g
野菜量	90g



作り方

- ①なすはへたを取り、輪切りにする。
水につけ、あくを抜く。トマトはさいの目切り、にんにく・玉ねぎ・パセリはみじん切りにする。
- ②フライパンを火にかけ、オリーブ油をひく。なすを入れ、両面を焼く。取り出し、皿に盛る。
- ③ ①のなす以外の刻んだ野菜と調味料・香辛料を混ぜる。
- ④ ②のなすに③のドレッシングをかける。

作り方

- ①なすはへたを取り、縦に等分に切る。
いんげんは、筋を取り半分に切り、さつとゆでる。にんじんは、せん切りにする。
- ②鍋にだし汁とにんじんを入れ、煮る。
やわらかくなったら、なすを入れ、煮る。
- ③炒りごまをすり、みそとさとうを加え、よく混ぜる。
- ④ ③に野菜を入れ、混ぜる。盛り付ける。

なすの柳川風

材 料	4 人分
なす	中 3 本
豚肉スライス	1 0 0 g
玉ねぎ	1 個
鶏卵M	4 個
枝豆むきみ	2 0 g
しょうゆ	大さじ 1 ・ 1 / 2
さとう	小さじ 1
みりん	大さじ 1
出し汁	1 カップ (200 cc)

《1人分》	
エネルギー	162kcal
塩分	1.2g
野菜量	110g

作り方

- ①なすはへたを取り、縦に半分に切る。
さらに、斜めに薄切りにする。玉ねぎは、薄切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に、だし汁と豚肉を入れ、さっと火を通し、あくを取る。野菜と調味料を加え、さらに煮る。
- ③鶏卵を割りほぐし、②にまんべんなく流し入れ、さっと火を通す。
- ④枝豆むきみを加え、火からおろし、器に盛る。

冷凍なす

材 料	作りやすい分量
なす	数本
揚げ油	なすが被る程度 の量

《なす100g調理した場合》	
エネルギー	110kcal
塩分	0g
野菜量	100g

作り方

- ①なすはへたを取り、横に輪切りにする。
- ②水につけ、あくを抜く。
- ③揚げ油を温め、なすを揚げる。
- ④キッチンペーパー等になすを上げ、余分な油を取る。
- ⑤保存用袋に入れ、平らに並べる。
- ⑥冷凍庫で冷凍する。

～冷凍なすの美味しい食べ方～

冷凍なすは、解凍せず、そのまま調理します。

- ・パスタのソースの仕上げに、加える。
- ・煮物は、煮汁を加熱した中に、加える。
- ・和え物は、下味用の煮汁でさっと煮て、和え衣で和える。

時間がないときや忙しいときなど、まとめて作り置き、ストック！

なすのポタージュ

材 料	4人分
なす	中4本
玉ねぎ	1/2個
バター	10g
牛乳	400cc
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
パセリ	1g

《1人分》	
エネルギー	112kcal
塩分	0.8g
野菜量	100g

作り方

- ①なすは皮をむき、さいの目に切り、水につけ、あくを抜く。玉ねぎは薄切りにする。パセリはみじん切りにし、キッチンペーパーに取り、水でさらし、水気を切る。
- ②鍋を火にかけ、バターを入れる。野菜を入れ、炒める。
- ③野菜がしんなりしたら、火からおろし、粗熱を取る。
- ④ミキサーに、③の野菜・牛乳・塩・こしょうを入れ、粉碎する。
- ⑤鍋に戻し、温める。
- ⑥器に盛り付け、パセリを散らす。

なすの皮の金平

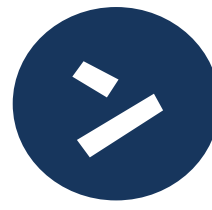
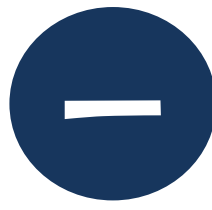
材 料	4人分
なすの皮	4本分
ちくわ	1本
にんじん	20g
ピーマン	2個
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
炒りごま	小さじ1
七味唐辛子	少々

作り方

- ①なすの皮(なすのポタージュで残ったもの)・ちくわ・にんじん・ピーマンは、細切りにする。
- ②フライパンを火にかけ、ごま油をひく。にんじんを入れ、さっと炒める。次に、なすの皮・ちくわ・ピーマンを加え、かき混ぜる。
- ③調味料を入れ、さっとかき混ぜる。仕上げに、炒りごまを加え、火からおろす。七味唐辛子をふる。
- ④器に盛る。

《1人分》	
エネルギー	80kcal
塩分	0.7g
野菜量	30g

同じ「なす」の間でもいろいろなカタチの「なす」があります。長なす、丸なす、米なす、水なすなど、さまざま。原産はインドです。日本には奈良時代に中国から伝わり、そのころから漬物などに使われ、古くから日本人に親しまれた野菜のひとつです。



ピーマンと鶏肉の塩麴炒め

材 料	4 人分
鶏ムネ肉	2 4 0 g
ピーマン	中 4 個 (120g)
塩麴	2 0 g
サラダ油	小さじ 2

《1人分》	
エネルギー	97kcal
塩分	0.7g
野菜量	30g

作り方

- ①鶏肉はひと口大に切る。ピーマンはヘタとタネを除き、ひと口大に切る。
- ②ポリ袋やボウルに鶏肉と塩麴を入れて揉み込み、10分置く。ピーマンも加え、よく合わせて揉み込む。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を入れて中火で焼く。焦げないように気をつけながら、鶏肉に火が通るまで炒める。

ピーマン嫌いを克服しよう！

＊おいしくピーマンが食べられる裏ワザ＊

①ピーマンは縦に切る！

→横に切ると、ピーマンの細胞を傷つけてしまい、ピーマンの独特なにおいや苦みが出てきてしまいます。

ピーマンの塩昆布和え

材 料	4 人分
ピーマン	中 4 個 (120g)
にんじん	6 0 g
ごま油	小さじ 1
塩昆布	8 g

《1人分》	
エネルギー	24kcal
塩分	0.4g
野菜量	45g

作り方

- ①ピーマンはヘタとタネを除き、2等分して細切りにする。にんじんは皮をむき、ピーマンに合わせた細切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、①を加えて中火で1～2分炒める。
- ③ポリ袋やボウルに②と塩昆布を入れ、よく揉み込んで混ぜ合わせる。

＊おいしくピーマンが食べられる裏ワザ＊

②ピーマンを油通しする！

→ピーマンの苦みは、油に溶ける性質があります。
さっと油に通すことで、子ども達のニガテなピーマンの苦みが減少します。

ピーマンとタコのコンソメ煮込み

材 料	4 人分
タコ（刺身用）	1 6 0 g
ピーマン	中 4 個（120g）
トマト	中 2 個（300g）
玉ねぎ	中 1 個（200g）
バター	2 0 g
水	2 5 0 ml
固形コンソメ	1 個
ローリエ	1 枚
コショウ	少々

《1人分》	
エネルギー	110kcal
塩分	1.0g
野菜量	155g

じゃがぴーもち

材 料	4 人分
じゃがいも	大 2 個（300g）
ピーマン	2 個（60g）
砂糖	小さじ 2
片栗粉	大さじ 4～5
サラダ油	大さじ 1
★しょうゆ	大さじ 1
★砂糖	小さじ 1
★みりん	大さじ 1

《1人分》	
エネルギー	143kcal
塩分	0.7g
野菜量	15g

作り方

- ①タコはひと口大に切る。ピーマンは、ヘタとタネを取り、ひと口大に切る。トマトはヘタを除いて、ひと口大に切る。玉ねぎは2等分し、薄切りにする。
- ②鍋にバターを入れ、火にかける。玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③タコ、トマトを加え、軽く炒めたら、水とコンソメ、ローリエを加え、煮込む。
- ④煮立ってきたらアクを取り、ピーマンを加えて2～3分弱火で煮る。コショウを少々ふる。

☆おいしくピーマンが食べられる裏ワザ☆

③ヘタが六角形のものを選ぶ！

→ピーマンのヘタの部分を見ると、

実は五角形のものと六角形のものがあります

六角形のピーマンの方が、甘みがあると言われています。

作り方

- ①ピーマンはヘタとタネを除き、みじん切りにする。耐熱容器に少し水を入れ、ラップをかけて電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ②じゃがいもは皮をむき、茹でやすい大きさに切り、水から茹でる。
- ③じゃがいもがやわらかくなったら、熱いうちにマッシャー等でつぶし、片栗粉と砂糖を加えてよく練り混ぜる。生地がまとまってきたら、ピーマンを入れてよく混ぜ、好きな形に成型する。
- ④フライパンに油を入れて熱し、成形した③を並べて焼く。両面に焼き目が付いたら取り出す。
- ⑤熱したフライパンに★を入れ、ふつふつと煮立ってきたら④を入れてタレと絡め合わせる。

ピーマンの豚肉チーズロール

材 料	4 人分
豚モモ肉	4 枚 (200g)
ピーマン	中 2 個 (60g)
にんじん	4 0 g
スライスチーズ	1 枚 (30g)
塩	小さじ 1 / 2
粗挽きコショウ	適量
サラダ油	小さじ 2

《1人分》	
エネルギー	122kcal
塩分	1.0g
野菜量	25g

もちっとスティックドーナツ

材 料	4 人分
ピーマンペースト { ピーマン 水	中 2 個 (60g) 大さじ 3
ホットケーキミックス	1 0 0 g
塩	小さじ 1 / 4
揚げ油	適量
★砂糖	大さじ 2
★水	大さじ 2
きな粉	お好みで

《1人分》	
エネルギー	185kcal
塩分	0.7g
野菜量	15g

作り方

- ①ピーマンはヘタとタネを除き、2等分して細切りにする。にんじんは皮をむき、ピーマンに合わせた細切りにする。チーズは1枚を4等分し、巻きやすい大きに合わせて切る。
- ②豚もも肉に塩と粗挽きコショウをふり、①の具を入れて巻く。巻き終わったら、表面にも粗挽きコショウをふる。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、肉の巻き終わりの方を下にし、中火で焼く。
- ④両面に焼き色がつき、肉に火が通ったら2等分し、皿に盛り付ける。

作り方

- ①ピーマンはヘタとタネを除き、水と一緒にミキサーにかけてペーストにする。
- ②ボウルに、ホットケーキミックス、塩、砂糖、①のピーマンペーストを大さじ3～4杯加えて、よく混ぜ合わせる。生地がまとまってきたらラップに包み、冷蔵庫で30分ねかせる。
- ③うち粉として分量外のホットケーキミックスをふり、②の生地をめん棒などで厚さ2～3mmに伸ばし、包丁で好みの長さに切り分ける。
- ④160℃に熱した揚げ油に③を入れ、カリッとするまで1～2分ほど揚げる。
- ⑤鍋に水と砂糖を合わせ、強火にかける。糖液が煮立ってきたら、④のかりんとうを入れてさっと煮からめる。
- ⑥お好みで、きな粉をまぶす。



オクラのピリ辛マヨチーズ焼き

作り方

材 料	4 人 分
オクラ	8 本
マヨネーズ	大さじ 1
七味唐辛子	小さじ 1/3
粉チーズ	小さじ 2

- ①オクラは洗って、キッチンペーパー等で水気をふき取る。
- ②アルミホイルの上に、オクラを並べ、マヨネーズと七味唐辛子を混ぜ合わせたソースを塗り、粉チーズをふる。
- ③トースターで焼き色がつくまで5分ほど焼く。

《1人分》	
エネルギー	36kcal
塩分	0.1g
野菜量	20g

オクラの表面の毛が気になる場合は、買ってきたネットに入れたまま、手を洗うようにオクラをネットごと洗いましょう！塩を使わずにうぶ毛を取るができます！

オクラとなめこのおろし和え

作り方

材 料	4 人 分
オクラ	8 本
なめこ	1 袋 (100g)
大根	3 0 0 g
かつおぶし	1 袋 (2.5 g)
ポン酢醤油	大さじ 3

- ①オクラは固めに茹で、小口切りにする。なめこはよく洗い、ザルにあけて水気を切る。大根は皮をむき、すりおろして、軽く水気をしぼる。
- ②鍋に、大根おろし、なめこ、オクラ、ポン酢醤油を入れてひと煮立ちさせる。
- ③器に盛りつけ、冷やす。冷えたら、かつおぶしを散らす。

《1人分》	
エネルギー	38kcal
塩分	0.6g
野菜量	120g

オクラはあたたかいところで採れる野菜なので、冷蔵庫には入れずに、新聞紙などに包んで冷暗所や野菜庫に保存しよう！

オクラと豆腐のピリ辛サラダ

材 料	4 人分
絹豆腐	150g
レタス	5 枚 (100g)
オクラ	8 本 (80g)
ミニトマト	4 個 (40g)
桜えび	小さじ 4 (4g)
韓国のり	8 枚
かつおぶし	ひとつまみ (1g)
★しょうゆ	大さじ 1
★砂糖	小さじ 2
★ごま油	大さじ 1
★酢	大さじ 1
★豆板醤	小さじ 1/2
★すりおろしにんにく	小さじ 1
★白すりごま	小さじ 2

作り方

- ①絹豆腐はさいの目切りにする。レタスは洗って水気を切り、食べやすい大きさにちぎる。オクラは固めに茹で、小口切り。ミニトマトはヘタを取って2等分する。
- ②器に①を盛り付け、桜えび、ちぎった韓国のり、かつおぶしを散らす。
- ③★の調味料を合わせたドレッシングを、②にかける。

豆板醤は辛みが強いので、好みの量で調節して下さい☆

《1人分》	
エネルギー	91kcal
塩分	0.9g
野菜量	55g

フライドオクラ（カレー風味&チーズ風味）

材 料	4 人分
オクラ	12 本 (120g)
塩	小さじ 1/3
コショウ	適量
卵	1 個
カレー衣	小麦粉 適量
	カレー粉 小さじ 1/2
チーズ衣	小麦粉 適量
	粉チーズ 小さじ 1/2
パン粉	1/2 カップ
揚げ油	適量

作り方

- ①オクラは洗って、キッチンペーパー等で水気をふき取り、塩、コショウをふる。卵はボウルに割り、溶いておく。
- ②半分は、カレー衣、卵、パン粉の順に衣をつける。残りの半分は、チーズ衣、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ③170～180℃に熱した油でカリッときつね色になるまで揚げる。

《1人分》	
エネルギー	122kcal
塩分	0.6g
野菜量	40g

オクラのねばねばの正体は？？
オクラやモロヘイヤなどの粘り気のもと
は食物繊維のペクチン。便通を促し、
腸内環境を整えてくれるだけでなく、ね
ばねば成分が胃の粘膜を保護する働
きがあると言われています。
(参考…農林水産省ホームページ)

鶏もも肉とオクラのトマト煮

作り方

材 料	4人分
鶏もも肉	280g
塩	小さじ1/4
コショウ	少々
オクラ	8本 (80g)
ピーマン	3個 (100g)
カットトマト缶	1缶 (300g)
玉ねぎ	中1個 (200g)
じゃがいも	中1個 (160g)
にんにく	1片 (10g)
水	150ml
バター	20g
★固形コンソメ	1個
★唐辛子	1～2本
★ローリエ	2枚
★バジル (乾)	小さじ1
★オレガノ (乾)	小さじ1/2

- ①鶏もも肉をひと口大に切り、塩、コショウをふってなじませる。
- ②玉ねぎ、ピーマンは、粗めのみじん切りにする。にんにくはみじん切りにする。オクラは2cm幅の斜め切りにする。じゃがいもは皮をむいて、さいの目切りにする。
- ③鍋に、バターとにんにくを入れて火にかける。香りが立ってきたら、玉ねぎを入れて炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしてきたら、じゃがいも、鶏肉を加える。焼き色がついたら、ピーマンを加え、弱火で炒める。
- ⑤トマト缶、水、★を加え、煮込む。
- ⑥10分ほど煮込んだところでオクラを加え、とろみがつくまで煮込む。

ハーブ類が家に無い場合は入れなくてもできますが、お好みで色々なスパイスを入れると味に深みが出ます♪

《1人分》

エネルギー 281kcal
塩分 1.7g
野菜量 100g

オクラととろろのさっぱり冷うどん

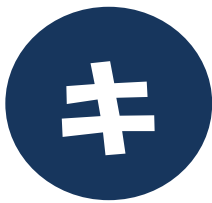
作り方

材 料	2人分
うどん	2玉 (400g)
卵	2個
オクラ	8本 (80g)
山いも	160g
青じそ	8枚
ミニトマト	4個
めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ3

《1人分》

エネルギー 379kcal
塩分 3.0g
野菜量 80g

- ①鍋に卵を割らずに入れ、沸騰した湯をそそぎ、蓋をして15分放置し、温玉を作る。
- ②オクラは茹で、小口切りにする。山いもは皮をむき、すりおろす。青じそは千切りにする。ツナは油を切る。ミニトマトは洗ってヘタを取り、4等分する。
- ③うどんを熱湯で茹でる。茹であがったら、冷水にとり、冷やしてからザルにあげ、水気を切る。
- ④器に、うどんと②の具をのせ、真ん中に①の卵を割り入れ、めんつゆをかける。
(めんつゆは1人分大さじ1・1/2)



キャベツと豚肉のさっと煮

材 料	4 人分
豚バラ肉	3 0 0 g
キャベツ	2 5 0 g
★水	1 5 0 cc
★酒	大さじ 3
★しょうゆ	大さじ 3
★みりん	大さじ 3

《1人分》	
エネルギー	249kcal
塩分	0.7g
野菜量	60g

作り方

- ①キャベツはざく切りにする。豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に★の水と調味料を煮立てて、豚バラ肉を入れ、アクがでたらとる。
- ③②にキャベツを加え、蓋をしてキャベツがやわらかくなるまで煮る。

キャベツの収穫時期は年に3回！？

【春キャベツ】

巻きがゆるやかで葉が柔らかいのでサラダなど生食に向いている。

【冬キャベツ】

スーパー等で一番出回っているキャベツ。葉がぎっしり詰まっている。加熱しても崩れにくいのでロールキャベツやポトフなど煮物に向いている。

【夏キャベツ】

葉の巻きがしっかりしていて甘みがある。

キャベツ春巻き

材 料	4 人分
キャベツ	2 0 0 g
塩	小さじ 1 / 3
桜えび	2 g
ピザ用チーズ	2 0 g
春巻きの皮	4 枚
水溶き小麦粉	小さじ 1
揚げ油	適量

作り方

- ①キャベツは千切りにし、塩小さじ 1 / 3 をふりかけもんでおく。
- ②キャベツの水気を切り、桜えびを加えて混ぜる。
- ③②を 4 等分し、春巻きの皮にのせ、ピザ用チーズをのせ、巻く。巻き終わりに水溶き小麦粉でのり付けをする。
- ④フライパンで揚げ油を熱し、片面ずつ揚げ焼きする。

《1人分》	
エネルギー	141kcal
塩分	0.7g
野菜量	50g

肉みそキャベツ

材 料	4 人分
キャベツ	3 0 0 g
豚ひき肉	2 0 0 g
サラダ油	小さじ 2
★みそ	大さじ 2
★酒	大さじ 1
★みりん	大さじ 1
★砂糖	大さじ 1
★しょうゆ	小さじ 1
★豆板醤	小さじ 1
水溶き片栗粉	大さじ 1

《1人分》

エネルギー 187kcal

塩分 1.7g

野菜量 75g

作り方

- ①キャベツは1cmの角切りにする。★の調味料を混ぜておく。
- ②フライパンにサラダ油をひき、ひき肉を炒め、半分火が通ったらキャベツを加えて炒める。
- ③★で味付けをし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ご飯にのせ、半熟卵や目玉焼きをのせて食べるとおいしいよ♪
うどんやパスタに絡めたり、1/4 に切ったキャベツやレタスに包んで食べるのもオススメ!!

キャベツとハムのヨーグルトサラダ

材 料	4 人分
キャベツ	2 0 0 g
きゅうり	1 0 0 g (1 本)
ロースハム	3 枚
★プレーンヨーグルト	大さじ 2
★マヨネーズ	大さじ 2
★粒マスタード	小さじ 2

《1人分》

エネルギー 99kcal

塩分 0.6g

野菜量 75g

作り方

- ①キャベツは千切りにする。きゅうりは細切りにする。ハムは半分に切り5mm幅の細切りにする。
- ②★を混ぜ、①を加えてまんべんなく和える。

キャベツの保存方法

1玉買った時は切って使うのではなく、外側の葉から使っていくと長持ち!

【そのまま冷蔵保存】

芯をくり抜き、くり抜いたところに水で濡らしたキッチンペーパーを詰めて、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存!

【カットして冷凍保存】

キャベツを適当な大きさにカットし保存袋にいれて冷凍しておけばそのまま炒め物やスープに使えて便利!

キャベツと卵の中華炒め

材 料	4人分
キャベツ	300g
もやし	100g
にんにく	1片
卵	4個
えび	80g
ごま油	大さじ1
★中華だし	小さじ1
★オイスターソース	大さじ1
★塩	小さじ1/4
★こしょう	少々

《1人分》	
エネルギー	165kcal
塩分	1.2g
野菜量	100g

作り方

- ①キャベツはざく切りにし、もやしは洗っておく。にんにくはみじん切りにする。卵は割り、溶いておく。えびは殻をむき背わたをとる。
- ②フライパンに油を熱し、卵を箸で大きくかき混ぜるように焼いて炒り卵を作りいったん取り出す。
- ③同じフライパンにごま油を入れてにんにくを炒め、香りがでたらえびを炒める。野菜を加えてさらに炒める。
- ④③に取り出しておいた卵を戻し、★の調味料で味を整える。

キャベツの酢醤油和え

材 料	4人分
キャベツ	200g
えのきたけ	40g
かにかま	3本
★酢	大さじ1
★しょうゆ	小さじ2
★レモン果汁	小さじ1
★刻みのり	少々

作り方

- ①キャベツは千切りにして電子レンジ（500～600W）で1分半加熱する。えのきたけは石づきをとり半分に切り、電子レンジ（500～600W）で1分加熱する。かにかまは、ほぐす。★の調味料は混ぜ合わせておく。
- ②ボウルに①を入れて混ぜ、★をかけて味をなじませる。
- ③皿に盛り付け、刻みのりを上にのせる。

《1人分》	
エネルギー	24kcal
塩分	0.5g
野菜量	60g

アスパラガス

アスパラのハニーマスタード和え

材 料	4 人分
アスパラガス	120 g (4 本)
じゃがいも	小 1 個 (60 g)
コーン缶	40 g
★粒マスタード	小さじ 1
★オリーブ油	大さじ 2
★はちみつ	大さじ 1
★塩	小さじ 2/5
★レモン汁	大さじ 1

作り方

- ①アスパラガスは根元を切り落とし、2 cm の斜め切りにし、電子レンジで 1 分加熱する。じゃがいもは皮をむきさいの目に切り、電子レンジで 2 分加熱する。コーン缶は水気をきる。
- ②★を混ぜ合わせ、①の野菜を加えて和える。

《1人分》	
エネルギー	100kcal
塩分	0.7g
野菜量	55g

アスパラのつくね包み焼き

材 料	4 人分
アスパラガス	120 g (4 本)
■豚ひき肉	200 g
■ねぎ	1 本 (80 g)
■おろししょうが	小さじ 1
■しょうゆ	小さじ 2
■卵	1/2 個
■片栗粉	大さじ 1
ごま油	大さじ 1
酒	大さじ 2
★しょうゆ	大さじ 2
★みりん	大さじ 2
★砂糖	小さじ 2

作り方

- ①アスパラガスは根元を切り落とし、下の固い皮をむく。ねぎはみじん切りにする。★の調味料を合わせておく。
- ②ボウルに■を全て入れ、粘りがでるまで捏ねる。
- ③アスパラガスの上下をだすように②をつけていく。
- ④ごま油をひいたフライパンに③をおき、つくねの表面が色づくまで焼く。焼き色がついたら酒を加え、蓋をして蒸し焼きにする。★を加えて照り焼きにする。

《1人分》	
エネルギー	214kcal
塩分	1.9g
野菜量	50g

* アスパラガスの保存方法 *

- ①買ってきたら料理に合わせて切る。
- ②固めにゆでるか電子レンジで加熱する。
- ③水気をきり保存袋にいれ冷凍庫で保存。

※ 1 か月程保存可能です。

アスパラとカリカリベーコンのサラダ

作り方

材 料	4 人分
アスパラガス	240 g (8 本)
ベーコン	1 枚
オリーブ油	大さじ 1
玉ねぎ	1 / 4 個
トマト	1 個
★オリーブ油	大さじ 1
★酢	大さじ 1
★しょうゆ	大さじ 1 / 2
★砂糖	少々

《1人分》	
エネルギー	92kcal
塩分	0.4g
野菜量	100g

- ①アスパラガスは根元を切り、固い皮をピーラーでむき、3 cmほどの長さに切る。ベーコンは1 cm幅に切る。玉ねぎはすりおろし、軽く汁気をきる。トマトはヘタを取り、さいの目に切る。
- ②★の調味料に、すりおろした玉ねぎ、トマトを合わせ、ドレッシングを作る。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコンをカリカリになるまで炒め、一旦皿に取り出す。
- ④同じフライパンでアスパラガスを炒め、皿に盛り付け、②のドレッシングをかけてベーコンを上のにせる。

玉ねぎで作ったドレッシングは温野菜にかけたり、お刺身に付けてカルパッチョ風もおすすめ！！

アスパラと鮭のからしマヨ炒め

作り方

材 料	4 人分
生鮭切り身	4 切れ
酒	大さじ 1
小麦粉	適宜
アスパラガス	120 g (4 本)
しめじ	5 0 g
★マヨネーズ	大さじ 2
★しょうゆ	小さじ 1
★練りからし	小さじ 1
★酒	小さじ 1
★砂糖	小さじ 1

調味料を少し増やしパスタと和えて
もおいしくいただけます！

- ①生鮭は大きな骨をとり、4 等分にして酒をふりかける。アスパラガスは4 cmほどの長さに切る。しめじは、ほぐす。★の調味料を混ぜ合わせ、からしマヨソースを作る。
- ②生鮭の水分を拭き取り、軽く小麦粉をまぶして油を熱したフライパンで皮目から焼いていく。アスパラガス、しめじも加える。
- ③火を止めて★の半量をからめる。皿に盛り、残りの★をかける。

《1人分》	
エネルギー	160kcal
塩分	0.6g
野菜量	40g

アスパラ☆パン粉焼き

材 料	4 人分
アスパラガス	120 g (4 本)
オリーブ油	大さじ 1
塩	小さじ 1/5
こしょう	少々
★パン粉	大さじ 2
★粉チーズ	大さじ 1
★粉末バジル	少々
★ガーリックパウダー	少々

《1人分》	
エネルギー	52kcal
塩分	0.4g
野菜量	30g

作り方

- ①アスパラガスは3 cmの斜め切りにし、電子レンジ (500~600W) で1分加熱する。アスパラガスが温かいうちにオリーブ油を絡める。★を合わせておく。
- ②アルミカップにアスパラガスを並べて塩・こしょうを軽くふり、★をかけてオーブントースターで焼き色がつくまで5~7分焼く。

アルミカップを使うことで、そのままお弁当にも入れられます。
お好みでカレー粉やゆかりをかけて焼いてもおいしいです！



アスパラの明太ポテトのり巻き

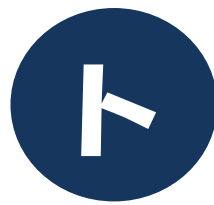
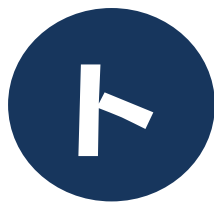
材 料	4 人分
アスパラガス	60 g (2 本)
じゃがいも	120 g
★片栗粉	小さじ 1
★マヨネーズ	大さじ 1
★明太子	1/4 個 (8 g)
★こしょう	少々
板のり	1 枚

《1人分》	
エネルギー	56kcal
塩分	0.2g
野菜量	55g

作り方

- ①アスパラガスは根元の固い部分を切り、電子レンジ (500~600W) で1分加熱する。
- ②じゃがいもは皮をむき適当な大きさに切り、茹でる。やわらかくなったら熱いうちにつぶし、★を加えてよく混ぜておく。
- ③まな板にラップをしき、その上に板のりを広げ、②を平らにのばす。
- ④手前にアスパラをおきくるくると巻いて馴染ませ、等分に切り分ける。

沢山作ってしまったポテトサラダや市販のポテトサラダでも代替できます。もう1品欲しい時やお酒のおつまみにもおすすめ！



トマトのコロコロサラダ

材 料	4 人 分
トマト	1 2 0 g
じゃがいも	1 6 0 g
枝豆	2 0 g
人参	2 0 g
★オリーブ油	大さじ 1
★酢	大さじ 1
★塩	小さじ 1 / 3
★こしょう	少々

《1人分》	
エネルギー	82kcal
塩分	0.4g
野菜量	80g

作り方

- ①トマトは種をとり、1 cm角に切る。じゃがいも、人参は1 cm角に切り、ゆでる。枝豆はさっと湯通しする。
- ②★を混ぜ合わせ、①と和える。

トマトの赤い色は、リコピンという成分です。抗酸化作用をもっているので、老化予防や動脈硬化の予防などに効果があると言われています！

トマトとわかめの和え物

材 料	4 人 分
トマト	小 2 個 (200 g)
わかめ (乾)	4 g
ちりめんじゃこ	大さじ 4
しょうが	1 0 g
★しょうゆ	小さじ 2
★酢	大さじ 1
★塩	小さじ 1 / 6
★こしょう	少々

《1人分》	
エネルギー	25kcal
塩分	1.1g
野菜量	50g

作り方

- ①トマトは種をとり、一口大に切る。わかめは水で戻し、さっとゆでる。しょうがは千切りにする。
- ②★を混ぜ合わせ、①、ちりめんじゃこを和える。

～トマトの栄養～

トマトは低カロリーでさまざまな栄養成分が豊富な健康野菜です。美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランス良く含んでいます。

チリコンカン

材 料	4人分
合い挽き肉	200g
玉ねぎ	1/2個(100g)
人参	80g
トマト	中2個(400g)
にんにく	20g
ミックスビーンズ	150g
オリーブ油	大さじ1
★塩	小さじ1/6
★こしょう	少々
★コンソメ	1個
★ケチャップ	大さじ2
一味とうがらし	適量

チリコンカンはメキシコや
アメリカ南部の名物料理です！

トマトとベーコンのスープ

材 料	4人分
トマト	小2個(200g)
ベーコン	60g
玉ねぎ	1個(200g)
パセリ	適量
サラダ油	大さじ1
水	700ml
コンソメ	2個
塩	小さじ1/8
こしょう	少々
タバスコ	お好みで

《1人分》
エネルギー 125kcal
塩分 1.6g
野菜量 100g

作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする。トマトは皮をむき。さいの目切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を入れて熱し、にんにく、玉ねぎを入れて透き通るまで炒め、人参、挽き肉を入れて炒める。
- ③②にトマト、ミックスビーンズを加え、水分が出るまで炒める。
- ④③に★を入れ、味を整える。最後に一味とうがらしをふる。

《1人分》
エネルギー 250kcal
塩分 1.3g
野菜量 150g

作り方

- ①トマトは一口大、ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、パセリはみじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れて熱し、ベーコン、玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、水を入れて、煮る。
- ③②にトマト、コンソメを入れ、塩、こしょうで味を整える。(お好みでタバスコを入れる) 器に盛り付けパセリを散らす。

トマトは熱を加えることで甘みが増します♡♡

トマトと鶏肉の甘酢炒め

材 料	4 人分
ミニトマト	16 個
きゅうり	中 2 本 (200 g)
人参	1/2 本 (50 g)
鶏もも肉	200 g
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
片栗粉	適量
＜甘酢＞	
★酢	大さじ 2
★さとう	大さじ 2
★しょうゆ	大さじ 1・1/2
ごま油	小さじ 4

《1人分》	
エネルギー	114kcal
塩分	1.0g
野菜量	105g

作り方

- ①ミニトマトはヘタをとっておく。きゅうり、人参は乱切り、鶏もも肉はそぎ切りにし、塩、こしょうで下味をつけ、5分ほどおく。水気がでたらキッチンペーパーで水気を切り、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、鶏もも肉を炒める。火が通ったら、人参、きゅうり、ミニトマトを入れて炒める。
- ③ ②に混ぜ合わせた★を入れ、全体にからむように混ぜ合わせる。

トマトを選ぶポイントは、丸くて、固く、実が引き締まっていて、手に持った時にずっしりと重いものを選びます。

保存方法としては、ヘタを下におけて、重ならないようにビニール袋などに入れて保存しましょう。

トマトゼリー

材 料	4 人分
トマト	中 2 個 (400 g)
砂糖	大さじ 2
りんごジュース	200 ml
粉ゼラチン	5 g
水	小さじ 1

《1人分》	
エネルギー	63kcal
塩分	0g
野菜量	100g

作り方

- ①トマトは皮と種を除いて、細かくつぶす。ゼラチンは、水と合わせる。
- ② 鍋にりんごジュース、トマト、砂糖を入れて、火にかける。一煮立ちしたら、ゼラチンを入れて良く混ぜる。
- ③ゼラチンがしっかり溶けたら、ゼリー型に流し入れる。
- ④粗熱がとれたら、冷蔵庫に入れ、冷やし固める。

完熟トマトであれば、甘みが強いいためお砂糖は不要です！

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！

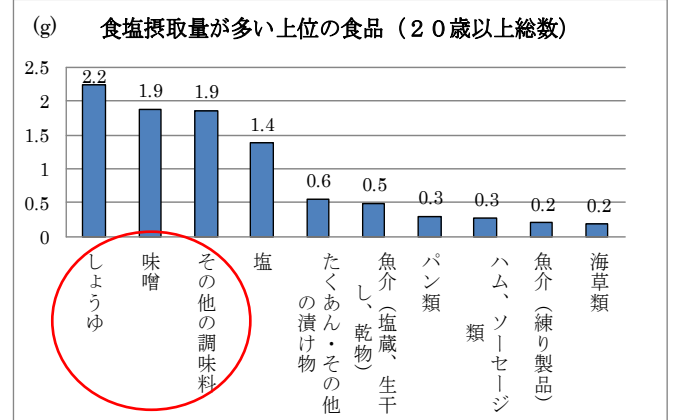
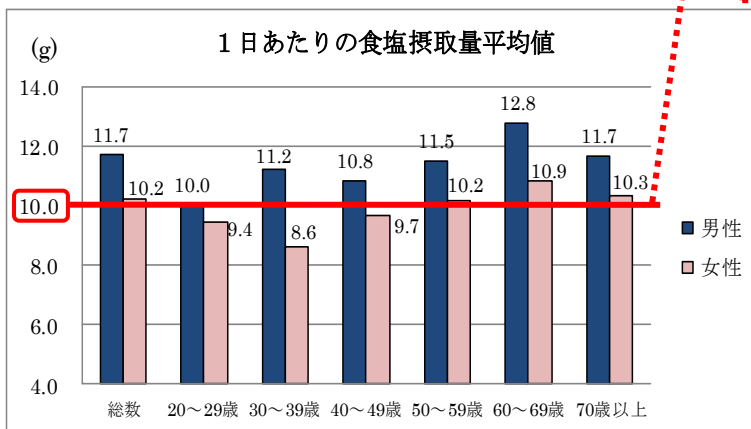
新発田市では、市民のみなさまの健康状態や栄養摂取状態を把握して、より効果的な生活習慣病予防活動を展開していくため、平成26年11月に市内全域を対象とした“市民健康栄養実態調査”を実施しました。この調査には、市内34地区、308世帯、793人の方々にご協力いただきました。

注) 調査結果は、国または県と比較しているため、20歳以上のグラフ結果を記載しています。
年齢別集計は人数が少ないため、統計的に意味のある結果だけをコメントしました。

<調査結果>

①食塩摂取量

「新発田市健康づくり計画」※の
目標値である10gのライン



○ **1日あたりの食塩摂取量平均値**は、**男性 11.7g、女性 10.2g**でした。市全体では、目標値(1日10g未満)を超えています。

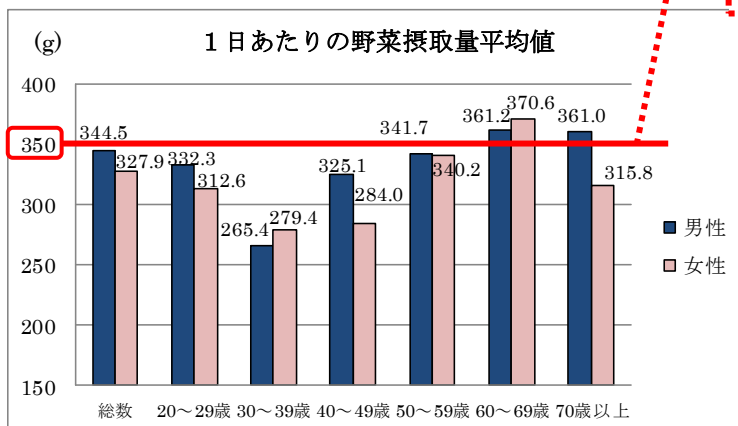
男性は全ての年代で、女性は50歳代以上で、目標値を超えています。

○食塩摂取量が多い上位の食品は右グラフのとおりです。

しょうゆや味噌などの調味料からの食塩摂取量が多いです。

②野菜摂取量

「新発田市健康づくり計画」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 344.5g、女性 327.9g**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！

※「新発田市健康づくり計画」
(H18～H27)の目標値です。

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、味噌汁に入れてもよいでしょう。

★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 2015 年版では、食塩摂取量は成人男性で1日8g未満、成人女性で1日7g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1.2～1.5g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品にしましょう。

野菜をまるごと食べるには？

もったいない、モッタイナイ、勿体無いを合言葉に、野菜を上手に食べましょう！！

そして自分や家族に、地域に、財布に、自然に、将来に優しい食生活をしましょう！！

食べきれる量を購入する

買い物の際は、お得になるといって、不要な分までまとめ買いしないように。スーパー等のチラシを確認した後は、冷蔵庫も確認する。同じものを重ねて購入することを防ぎ、不足分のみ適量購入したいもの。鮮度の良い野菜を食べられる第1歩です。また、もったいないと思って、残ったものを食べすぎないように注意しましょう。

食べられる部分をもう一度見直す

普段、へたや根、皮など食べられる部分まで大きく切り取ってしまっていないか？いも類やにんじんなどは皮をなるべく薄くむく、ピーマンやトマトのへたもぎりぎりまでにして切り取る、かぶやカボチャなどは皮ごと食べる、ほうれん草や水菜などは根元を大きく切らず、先の部分を切るようにする、等試みてはいかが？

残った野菜を再利用する

一週間に一度は、冷蔵庫の中を確認して、残っている野菜を確認。献立の工夫で、残り野菜がとても美味しいヘルシー料理に変身！工夫次第で、スープやぎょうざ、チャーハンやハンバーグなど、和洋中の様々な料理に使えます。

やっぱり、まるごと、使い切る

大根やかぶ、にんじん、セロリなどの葉、ねぎの青い部分、キャベツやレタスの外側の葉、ブロッコリーの茎などを有効活用。今まで食べなかった部分には、栄養価の高いものもあり。香りや味わいの違いを楽しむのも、野菜を美味しく食べる工夫の1つ。