

# 平成28年度 旬の野菜レシピ 《秋・冬版》

コマツナ・ダイコン・ミズナ  
サトイモ・ハクサイ・キノコ

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♪

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：新発田健康推進課 めざせ100彩推進係





## 小松菜ときのこのごまナムル

材 料	4人分
小松菜	150g (1/2袋)
しめじ	50g (1/2パック)
豆腐	1/4丁
★醤油	大さじ1
★砂糖	小さじ2
★ゴマ油	小さじ2
★おろし生姜	小さじ1
★おろしにんにく	小さじ1
★黒すりごま	大さじ2

## 作り方

- ① 小松菜は洗い、4～5cmの長さに切る。しめじは、小房にほぐす。
- ② コマツナを茹で、水にさらして、水気をよくしぼる。
- ③ ボウルに★の調味料を合わせ、②を入れ、和える。
- ④ ③に豆腐を軽く崩し入れ、和える。

《1人分》	
エネルギー	61kcal
塩分	0.8g
野菜量	50g

## かぼちゃと小松菜のクリーム煮

材 料	4人分
かぼちゃ	1/4個
小松菜	300g (1袋)
ベーコン	4枚
牛乳	200ml
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1

## 作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、硬めに茹でる。小松菜は洗い、4～5cmの長さに切る。ベーコンは4～5cmの長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ベーコン、小松菜を入れ、軽く炒める。小松菜がしんなりしたら、かぼちゃを加え炒める。
- ③ 塩・こしょうを入れて味をととのえ、牛乳を加える。強めの中火で混ぜながら2～3分煮込む。

《1人分》	
エネルギー	183kcal
塩分	0.9g
野菜量	140g

## 小松菜の信田巻き～生姜あん～

材 料	4人分
小松菜	300g
人参	100g
油揚げ	4枚
★だし汁	200ml
★しょうゆ	大さじ1
★みりん	大さじ1
★生姜	小さじ2
水溶き片栗粉	小さじ2

《1人分》	
エネルギー	158kcal
塩分	0.8g
野菜量	100g

## 小松菜とふわふわ卵の炒めもの

材 料	4人分
卵	3個
豚もも薄切り	100g
小松菜	150g (1/2袋)
★マヨネーズ	大さじ1
★塩	小さじ1/4
★こしょう	少々
サラダ油	小さじ1

《1人分》	
エネルギー	120kcal
塩分	0.6g
野菜量	40g

## 作り方

- ① 小松菜はさっと茹で、水にさらし水気を絞り、2～3等分する。人参は太めの千切りにし、茹でる。
- ② 油揚げは熱湯をかけ、油抜きする。包丁目を入れ、1枚に切り開く。
- ③ 油揚げに、①をのせ、しっかり巻く。巻き終わりを爪楊枝で止める。
- ④ 鍋に★の材料を入れ火にかけ、油あげを入れて5～6分煮る。油揚げを取り出し、粗熱が取れたら切り分け、皿に盛りつける。
- ⑤ 残った煮汁に水溶き片栗粉を加え、とろみをつけ、油揚げの上にかける。

## 作り方

- ① 小松菜は洗い、3cmの長さに切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに卵を溶き、★の調味料を加え混ぜる。
- ③ あたためたフライパンに②を入れ、卵を炒めて一度取り出す。
- ④ フライパンにサラダ油をしき、豚肉と小松菜を炒め、③の卵を戻し軽く混ぜる。

卵にマヨネーズを加えて炒めることで、ふわふわな卵になります！

## 小松菜の甘酢炒め

材 料	4人分
小松菜	300g (1袋)
人参	100g
厚揚げ	300g (2枚)
<甘酢>	
★水	1/3カップ
★砂糖	大さじ1
★醤油	大さじ2/3
★トマトケチャップ	大さじ1/2
★酢	大さじ1/2
★片栗粉	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
サラダ油	小さじ2

《1人分》
エネルギー 176kcal
塩分 0.5g
野菜量 100g

## 小松菜のベーコン巻き

材 料	4人分
小松菜	200g
ハーフベーコン	8枚
ベビーチーズ	2個
塩	小さじ1/5
こしょう	少々

お弁当のおかずに

どうぞ!

## 作り方

- ① 厚揚げはザルに入れ、熱湯をかけ油抜きする。縦半分に切り、更に横1cm幅に切る。小松菜は洗い、水気をよくしぼり、3~4cmの長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、厚揚げを入れ、両面焼き目をつける。焼き目がついたら、小松菜を加え、炒めわせる。
- ③ 小松菜がしんなりしてきたら、合わせた調味料★を入れる。
- ④ とろみがついたら、ゴマ油を回し入れる。

## 作り方

- ① 小松菜は洗い、耐熱皿に入れ電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。水にさらし、水気を絞り8等分に切り、塩、こしょうで味付けする。
- ② ベビーチーズは、4等分に切る。
- ③ ベーコンで①と②をのせて巻き、巻き終わりを爪楊枝で止める。
- ④ フライパンに②を並べ、両面焼き目を付ける。

《1人分》
エネルギー 108kcal
塩分 0.9g
野菜量 50g



## 切り干し大根の洋風煮

材 料	4人分
切り干し大根	20g
玉ねぎ	60g
にんじん	20g
しめじ	40g
ブロッコリー	80g
ベーコン	40g
植物油	小さじ1
さとう	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2/3
ケチャップ	大さじ2
水	100ml

《1人分》	
エネルギー	95kcal
塩分	0.6g
野菜量	55g

## 塩麴炒め

材 料	4人分
大根	280g
大根の葉	40g
にんじん	40g
塩麴	大さじ1
ごま油	小さじ1
七味唐辛子	お好みで

《1人分》	
エネルギー	38kcal
塩分	1.0g
野菜量	90g

## 作り方

- ① 切り干し大根は、水洗いし、ゆで、戻す。食べやすい大きさに切る。
- ② たまねぎはうす切り、にんじんはせん切りにする。しめじは石付を取り、小房に分ける。ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでる。
- ③ 鍋に油を熱し、ベーコンを入れ、炒める。にんじん、たまねぎ、切干しだいこんを加え、さらに炒める。
- ④ 水、しょうゆを入れてしばらく煮た後、ケチャップ、砂糖、しめじを加え、煮含める。ブロッコリーを添える。

## 作り方

- ① 大根は細切りにする。大根の葉は細かく切り、さっとゆでる。にんじんは、せん切りにする。
- ② フライパンを火にかけて、ごま油を熱する。①を加え、炒める。
- ③ ②に、塩麴を入れかき混ぜ、火からおろす。好みで七味唐辛子をふる。

## 牛乳みそ汁

材 料	4人分
大根	80g
大根の葉	40g
にんじん	40g
ごぼう	40g
しめじ	40g
長ねぎ	40g
みそ	大きじ1と小さじ1
牛乳	200ml
だし汁	600ml
こしょう	お好みで

《1人分》	
エネルギー	74kcal
塩分	1.0g
野菜量	70g

たのしい！！  
レッツ、  
クッキング！！

## 作り方

- ① 大根は細切りにする。大根の葉は細かく切り、さっとゆでる。にんじんは、せん切りにする。ごぼうはさがきにする。長ねぎは小口切りにする。しめじは、石付きを取り、小房に分ける。
- ② 鍋にだし汁をあたため、長ねぎとしめじ以外を入れ、煮る。仕上げに、みそを溶き、牛乳・しめじ・長ねぎを加え、火からおろす。

## 作り方

### 大根と車麩のかす煮

材 料	4人分
大根	400g
にんじん	80g
長ねぎ	1本
生しいたけ	4枚
小松菜	40g
車麩	2枚
みそ	大きじ1と小さじ1
だし汁	600ml
酒かす	60g
みりん	大きじ1と小さじ1

《1人分》	
エネルギー	118kcal
塩分	0.9g
野菜量	150g

- ① 大根とにんじんは、いちょう切りにする。車麩はぬるま湯でもどし、食べやすい大きさに切る。長ねぎは斜め切りにする。生しいたけは石付きを取り、削ぎ切りにする。小松菜はゆで、細かく切る。
- ② 鍋に、だし汁・大根・にんじんを入れ煮る。やわらかくなったら、車麩・しいたけ・長ねぎを加える。
- ③ みそ・酒かす・みりんを入れ、さっと火を通す。盛り付け、小松菜を添える。

## 大根ともやしのねぎ塩たれ

材 料	4人分
大根	200g
にんじん	40g
もやし	120g
大根の葉	40g
ねぎ	1/2本
ごま油	小さじ2
炒りごま	小さじ2
みりん	大さじ1と小さじ1
塩こうじ	小さじ1

《1人分》	
エネルギー	72kcal
塩分	0.5g
野菜量	110g

## 大根ときこのこのピリ辛煮

材 料	4人分
大根	160g
しめじ	40g
にんじん	40g
チンゲン菜	40g
うす揚げ	20g
鶏胸肉	40g
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
一味唐辛子	少々

《1人分》			
エネルギー	58kcal	塩分	0.4g
		野菜量	70g

## 作り方

- ① 大根とにんじんは、細切りにし、さっとゆでる。もやしはさっとゆでる。大根の葉はみじん切りにし、さっとゆでる。長ねぎはみじん切りにする。
- ② ねぎと調味料を合わせ、①の野菜と和える。

## 作り方

- ① 大根とにんじんはいちょう切り、しめじは小房に分ける。青梗菜は、一口大に切る。うす揚げは、お湯をかけ油抜きし、千切りにする。鶏肉は細かく切り、酒をかける。
- ② 鍋に、しめじとチンゲン菜以外の①の材料を入れ、さらに、ひたひたの水を入れ、火にかける。
- ③ さっと火を通し、調味料を入れかき混ぜ、しめじと青梗菜を入れ、さっと煮る。
- ④ 鍋を火からおろし、仕上げに、一味唐辛子をふる。

大根は葉に近い上のほうが甘味が強く、先端の下部分には辛みがあります。その理由は、地上に近い上部は寒さで凍らないように糖度を上げるため甘く、そして先端のほうは土中の虫よけに辛味成分が効果的だからといわれています。



## 水菜とかつおぶしのさっぱりごま酢和え

### 作り方

材 料	4人分
水菜	1袋 (240g)
カニカマ	4本
かつおぶし	1袋 (4g)
★酢	大さじ1
★みりん	小さじ1
★砂糖	小さじ1
★しょうゆ	小さじ2
★いりごま	大さじ1

- ①水菜は、熱湯で色よくゆで、冷水にとって水気を絞り、根本を落として食べやすい長さに切る。カニカマはほぐす。
- ②ボウルに、合せた★と①、かつおぶしを加え、和える。

かつおぶしの  
うま味をプラス♪

《1人分》  
エネルギー 49kcal  
塩分 0.7g  
野菜量 60g

## れんこんと水菜のガーリックスパイス炒め

### 作り方

材 料	4人分
水菜	1/2袋 (120g)
レンコン	100g
じゃがいも	中1個 (100g)
にんじん	40g
しらす干し	40g
にんにく	2片
サラダ油	大さじ1/2
★しょうゆ	小さじ2
★酒	小さじ1
★水	小さじ1
★カレー粉	小さじ1/2強

- ①水菜は根元を落とし、食べやすい長さに切る。レンコン、じゃがいも、にんじんは、皮をむき、棒状に切る。
- ②フライパンに油をしき、みじん切りにしたにんにくを入れ、香りが出るまで炒める。
- ③レンコン、じゃがいも、にんじんを加え、レンコンが透き通るまで炒める。
- ④しらす、水菜を加え、合わせた★の調味料を加え、さっと炒め合わせる。

《1人分》  
エネルギー 84kcal  
塩分 0.8g  
野菜量 60g



## 水菜と春雨のスープ

## 作り方

材 料	4人分
水菜	1/2 袋 (120g)
春雨 (乾燥)	20g
ハム	2 枚
卵	1 個
鶏ガラスープの素	小さじ 2
水	600ml
薄口しょうゆ	小さじ 2
こしょう	少々
水溶き片栗粉	大さじ 1/2

- ①水菜は根元を落とし、食べやすい大きさに切る。春雨は熱湯につけて戻し、水気を切り、適当な長さに切る。ハムは2等分し、5mm幅に切る。
- ②鍋に水、鶏がらスープの素を入れ、煮立ったら春雨、ハム、水菜の順に加える。薄口しょうゆ、こしょうで味をととのえる。
- ③水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。弱火にし、溶き卵を流し入れ、菜箸で軽く混ぜて卵をふんわりと仕上げる。

### ☆ひとくちコラム☆

水菜は、京都生まれの野菜で、冬から早春にかけてが旬です。  
ビタミンCが多く含まれ、寒い時期に食べることで風邪予防にも！

### 《1人分》

エネルギー 60kcal  
塩分 1.1g  
野菜量 30g

## 水菜とわかめのツナわさび和え

## 作り方

材 料	4人分
水菜	1/2 袋 (120g)
カットわかめ (乾燥)	4g
ツナ缶	40g
★だし汁	大さじ 1
★しょうゆ	小さじ 2
★練りわさび	小さじ 1/2

- ①水菜は、熱湯で色よくゆで、冷水にとって水気を絞り、根本を落として食べやすい長さに切る。カットわかめは、ぬるま湯につけて戻し、食べやすい大きさに切る。ツナは、油を切る。
- ②ボウルに、合わせた★と①を加え、和える。

### ◎おいしい水菜を選ぶときのポイント◎

- 葉先までピンとしていて、みずみずしい
- 葉の緑色が鮮やか
- 茎は傷がなく、つやがある
- 株が大きく、切り口が小さ

### 《1人分》

エネルギー 39kcal  
塩分 0.6g  
野菜量 40g

## 牛肉と水菜の炒め煮

材 料	4人分
牛もも肉（薄切り）	160g
しらたき	80g
水菜	1/3袋（80g）
生姜	10g
サラダ油	大さじ1/2
酒	大さじ1
★水	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1
★砂糖	大さじ1強
★みりん	小さじ2

## 作り方

- ①牛肉は、1cm幅に切る。しらたきは、適当な長さに切り、下ゆでする。生姜は、千切りにする。水菜は、根本を落とし、3cm幅の長さに切る。
- ②鍋に、油を入れて熱し、牛肉、しらたき、生姜、酒を入れて炒める。肉の色が変わったら、混ぜ合わせた★と水菜を加え、水分が少なくなるまで、炒め煮にする。

ごはんがすすむ、  
すき焼き風の味付  
けです！

《1人分》	
エネルギー	122kcal
塩分	0.7g
野菜量	45g

## お芋でもちっと水菜千切り

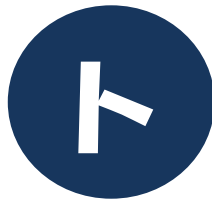
材 料	4人分
じゃがいも	400g
片栗粉	大さじ2・2/3
にんじん	40g
桜えび	20g
水菜	40g
塩	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1
ごま油	小さじ2

## 作り方

- ①じゃがいもはすりおろす。にんじんは、皮をむき、千切りにする。水菜は、根本を落とし、2cm幅の長さに切る。
- ②ボウルに、①、桜えび、片栗粉、塩、おろしにんにくを入れ、混ぜ合わせて生地を作る。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、②の生地を流し入れ、丸く形をととのえ、両面とも色よく焼く。
- ④食べやすい大きさに切り、皿に盛りつける。

小麦粉を使わないので、小麦アレルギーがあっても食べられます。  
じゃがいものでんぷんで、もちっとしたボリュームのある食感を楽しめます♪

《1人分》	
エネルギー	139kcal
塩分	1.1g
野菜量	20g



## いもみそ

材 料	4人分
さといも	300g
卵	2個
★味噌	大さじ1
★砂糖	小さじ1
だし汁	200ml

ごはんとの相性抜群！！  
ぜひ、ごはんの上のせて  
食べてみてください。

## 作り方

- ① さといもは、皮をむき一口大の乱切りにし、だし汁でやわらかくなるまで煮る。
- ② ①に★の調味料を入れる。
- ③ 卵を溶き、②に回し入れる。

### 《1人分》

エネルギー 94kcal  
塩分 0.7g  
野菜量 75g

## さといもとレンコンの明太子和え

材 料	4人分
さといも	200g
レンコン	120g
万能ねぎ	1本
サラダ油	小さじ1
★明太子	75g
★マヨネーズ	大さじ2

## 作り方

- ① さといもは、皮をむき、いちよう切りにし、やわらかくなるまで茹でる。万能ねぎは小口切りにする。
- ② レンコンは皮をむき、いちよう切りにする。フライパンにサラダ油を熱し、炒める。
- ③ さといも、レンコン、★の材料を混ぜ合わせる。最後に万能ねぎを散らす。

### 《1人分》

エネルギー 130kcal  
塩分 1.2g  
野菜量 80g

## さといものバター炒め

材 料	4人分
さといも	240g
有塩バター	20g
めんつゆ	大さじ2
かつお節	3g
こしょう	適宜

《1人分》	
エネルギー	83kcal
塩分	1.0g
野菜量	60g

## 作り方

- ① さといもは、皮をむき食べやすい大きさに切り、やわらかくなるまで茹で、茹でこぼす。
- ② フライパンにバターを熱し、①を入れ全体に焼き目が付くまで炒める。
- ③ こんがり焼き目が付いたら、めんつゆを加え、煮絡める。
- ④ こしょうをお好みで加え、最後にかつお節をふりかける。

## 里芋ごはん

材 料	4人分
米	2合
里芋	200g
酒	大さじ1/2
塩	小さじ1
青のり	適宜

## 作り方

- ① 米は研ぎ、普段の水の分量を加え浸す。
- ② さといもは皮をむき、食べやすい大きさの乱切りにする。
- ③ ①に酒・塩を加え、良く混ぜる。②のさといもを入れて、炊く。
- ④ 炊き上がったら十分蒸らし、かきまぜ、盛り付ける。青のりをふりかける。

《1人分》	
エネルギー	298kcal
塩分	1.5g
野菜量	50g

## さといものポタージュ

材 料	4人分
さといも	240g
★牛乳	400ml
★生クリーム	大さじ3
★コンソメ	1個
塩	小さじ1/2
こしょう	適宜
パセリ	適宜

## 作り方

- ① さといもは、皮をむき半分に切り茹でる。
- ② ミキサーに①と★の材料を入れ、まろやかになるまでミキサーにかける。
- ③ 鍋に②を入れ火にかけてながら、塩・こしょうで味を調える。

《1人分》	
エネルギー	154kcal
塩分	1.4g
野菜量	60g

## さといものごま味噌がけ

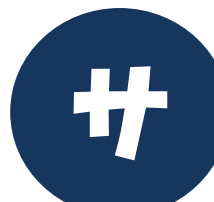
材 料	4人分
さといも	300g
だし汁	300cc
【ごま味噌だれ】	
★砂糖	大さじ3
★白すりごま	大さじ3
★味噌	大さじ2
★みりん	大さじ2
★酒	大さじ1

## 作り方

- ① さといもは、皮をむき食べやすい大きさに切る。鍋にだし汁を入れやわらかくなるまで茹でる。
- ② ごま味噌だれの調味料★を合わせ、①にかける。

ごま味噌だれは、里芋だけでなく、こんにゃくやじゃがいもにかけて食べてもおいしいタレです！

《1人分》	
エネルギー	152kcal
塩分	1.2g
野菜量	75g



## 白菜と切干大根のサラダ

材 料	4人分
白菜	180g
切干大根（乾燥）	20g
ツナ	40g
にんじん	20g
白ごま	大さじ1
★しょうゆ	小さじ2
★砂糖	小さじ2
★ごま油	小さじ2
★酢	小さじ3

## 作り方

- ①白菜、にんじんは細切りにして、さっとゆでる。切干大根は水で戻し、食べやすい大きさに切り、さっとゆでる。ツナは油を切っておく。
- ②ボウルに★を混ぜ合わせ、①を加え、和える。

《1人分》	
エネルギー	89kcal
塩分	0.6g
野菜量	80g

## 白菜のチーズ焼き

材 料	4人分
白菜	320g
ウインナー	4本
水	100ml
鶏ガラスープ素	小さじ1/2
ピザ用チーズ	60g
オリーブ油	小さじ1
粗挽きこしょう	少々

## 作り方

- ①白菜は食べやすい大きさに切る。ウインナーは斜め切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、ウインナーを炒める。火が通ったら、白菜、水、鶏ガラスープの素を加え、さっと煮る。粗挽きこしょうで味をととのえる。
- ③耐熱皿に②を入れ、ピザ用チーズをのせて、トースターで焼き色がつくまで焼く。

### ✿白菜の上手な選び方✿

まるまる1個選ぶときは、葉先まで固く巻いているものを選びます。また、ずっしりと重く、弾力のあるものが良品です。

カット白菜を選ぶときは、切り口が白く、みずみずしいものを選びます。

《1人分》	
エネルギー	96kcal
塩分	0.6g
野菜量	80g

## 根菜入り白菜ロール巻き

材 料	4人分
鶏挽き肉	200g
白菜	240g
里芋	40g
れんこん	40g
しいたけ	40g
にんじん	40g
卵	1個
片栗粉	適量
塩	小さじ1/4
★だし汁	500ml
★酒	大さじ4
★みりん	大さじ2
★しょうゆ	大さじ1

## 作り方

- ①白菜は、芯がやわらかくなるまでゆでる。
- ②里芋、れんこん、しいたけ、にんじんは粗めのみじん切りにする。
- ③鶏挽き肉に卵、片栗粉を加え、混ぜる。
- ④③に②を加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤①を広げて、④のあんをのせ、包む。(包んだ部分はつまようじで止めるとよい。)
- ⑥鍋に★を入れて火にかけ、⑤を入れて煮込む。

《1人分》	
エネルギー	182kcal
塩分	1.3g
野菜量	100g

## 白菜と鶏肉の豆乳煮込み

材 料	4人分
鶏もも肉	160g
白菜	300g
玉ねぎ	200g
長ねぎ	100g
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ4
豆乳	400ml
水	100ml
コンソメ	8g
塩	小さじ1/6
粗挽きこしょう	少々

## 作り方

- ①鶏もも肉はひと口大に切る。白菜は食べやすい大きさ、玉ねぎは薄切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ②鍋にバターを熱し、鶏もも肉を炒める。肉の色が変わったら玉ねぎ、長ねぎを加え、しんなりするまで炒める。しんなりしたら白菜を加え、炒める。
- ③火を止め、②に小麦粉を加えて、さっと混ぜ、豆乳、水、コンソメを加えて15分ほど煮込む。
- ④最後に塩、粗挽きこしょうを加え、味をととのえる。

《1人分》	
エネルギー	239kcal
塩分	1.4g
野菜量	150g

## 白菜と冬野菜のもちグラタン

材 料	4人分
鶏ムネ肉（皮なし）	120g
白菜	160g
里芋	140g
かぶ	140g
かぶの葉	40g
長ねぎ	100g
切り餅	2個
牛乳	400ml
ピザ用チーズ	40g
オリーブ油	大さじ1
小麦粉	大さじ1
塩	小さじ1/4
粗挽きこしょう	少々

《1人分》	
エネルギー	274kcal
塩分	0.8g
野菜量	145g

## 白菜といかの和え物

材 料	4人分
白菜	140g
するめいか	140g
きゅうり	60g
パプリカ	40g
★みそ	大さじ1/2
★マヨネーズ	大さじ1
★酒	小さじ1

## 作り方

- ①とり胸肉、白菜は食べやすい大きさに切る。里芋、かぶはいちょう切りにする。かぶの葉はみじん切りにする。長ねぎは3cm長さに切る。切り餅はひと口大にする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、豚肉、里芋を加え、炒める。肉の色が変わったら、ふるった小麦粉と、白菜、かぶ、かぶの葉、長ねぎを加えて炒める。
- ③弱火にし、切り餅、牛乳を加え、軽く混ぜる。(切り餅が溶けない程度)混ぜたら、塩、粗挽きこしょうで味を整える。
- ④耐熱皿に③を流し入れる。ピザ用チーズを散らし、オーブン(200℃)またはトースターで10分ほど焼き、表面に焼き色をつける。

切り餅をご飯、パスタにかえても  
美味しく食べられます(^o^)♡

## 作り方

- ①白菜は細切りにし、さっとゆでる。するめいかは、わたと足を取り、胴体と足を3分程度ゆでる。ゆであがったら、食べやすい大きさに切る。きゅうり、パプリカは細切りにする。
- ②★を混ぜ合わせておく。
- ③②に①を加えてあえる。

《1人分》	
エネルギー	67kcal
塩分	0.6g
野菜量	60g





## きのこの卵とじ

材 料	4人分
えのきだけ	200g
なめこ	200g
さつま揚げ	4枚 (200g)
卵	4個
★だし汁	200ml
★しょうゆ	大さじ1・1/2
★砂糖	小さじ2
★みりん	小さじ2

## 作り方

- ①えのきだけは根元を切り落とし、食べやすい長さに切る。なめこはさっと洗い、水気をきる。さつま揚げは食べやすい大きさに切る。卵は溶いておく。
- ②鍋に★を入れ、中火にかけ、煮立ったら、なめこ、さつま揚げを加え、2分程度煮る。えのきだけを加え、さっと煮る。
- ③②に溶き卵を流し入れ、弱火にしてふたをする。卵が半熟状になるまで蒸し煮にする。

《1人分》	
エネルギー	185kcal
塩分	1.6g
野菜量	100g

## きのこのライスボール

材 料	作りやすい分量
ご飯	300g
しめじ	80g
しいたけ	60g
オリーブ油	小さじ2
牛乳	80ml
粉チーズ	大さじ2
塩	小さじ1/4
粗挽きこしょう	少々

## 作り方

- ①しめじは根元を切り落とし、ほぐす。しいたけは軸を取り、薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、しめじ、しいたけを加えて炒める。しんなりしたら牛乳を加え中火で煮詰め、粉チーズ、粗挽きこしょうを加えて混ぜる。
- ③②とご飯を混ぜる。

《1人分ご飯 150g》	
エネルギー	333kcal
塩分	0.8g
野菜量	35g

## きのこのマリネサラダ

材 料	4人分
エリンギ	200g
しめじ	200g
えのきだけ	200g
パプリカ（赤）	60g
にんにく	10g
オリーブ油	大さじ3
★酢	大さじ4
★塩	小さじ1/3
★砂糖	小さじ1
★鶏ガラスープ素	小さじ1

## 作り方

- ①エリンギは食べやすい大きさに切る。しめじは根元を切り落とし、ほぐす。えのきだけは根元を切り落とし、食べやすい長さに切る。パプリカ、にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを入れ、炒める。香りが出たらエリンギ、しめじ、えのきだけ、パプリカを加え、さっと炒める。
- ③②に★を加え、さっと炒める。

《1人分》	
エネルギー	132kcal
塩分	0.8g
野菜量	168g

## 鮭ときこのレンジ蒸し

材 料	4人分
鮭切り身	4切れ
しめじ	40g
えのきだけ	40g
長ねぎ	20g
★マヨネーズ	大さじ2
★みそ	大さじ2
★みりん	小さじ2

## 作り方

- ①鮭の切り身は半分に切る。
- ②しめじは根元を切り落とし、ほぐす。えのきだけは根元を切り落とし、食べやすい長さに切る。長ねぎは輪切りにする。
- ③★を混ぜ合わせておく。
- ④耐熱皿に②をしき、その上に①をのせる。
- ⑤④に③をかける。
- ⑥ラップをかけて電子レンジ（600W）で5分程度加熱する。

《1人分》	
エネルギー	171kcal
塩分	1.4g
野菜量	25g

レンジでチンするだけで簡単に作れます！  
朝ごはんにもどうぞ！

## まいたけのきんぴら

材 料	4人分
豚肉	80g
ごぼう	80g
糸こんにゃく	60g
まいたけ	40g
エリンギ	40g
にんじん	20g
★砂糖	大さじ1・1/2
★しょうゆ	大さじ1
★だし汁	大さじ2
★みりん	大さじ1
サラダ油	大さじ1

## 作り方

- ①豚肉は細切りにする。ごぼうはさがきにし、水にさらす。糸こんにゃくは湯通しし、食べやすい大きさに切る。まいたけはほぐし、エリンギは食べやすい大きさに切る。にんじんはせん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、豚肉、にんじんを炒める。火が通ったら、ごぼう、糸こんにゃく、まいたけ、エリンギを加えて炒める。
- ③②に★を加え、さっと炒める。

《1人分》	
エネルギー	109kcal
塩分	0.7g
野菜量	60g

## きのこのキーマカレー

材 料	4人分
豚ひき肉	200g
玉ねぎ	1個 (200g)
しめじ	100g
エリンギ	80g
トマト	300g
水	300ml
固形コンソメ	1個
カレールウ	80g
サラダ油	大さじ1

## 作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。しめじは根元を切り落とし、ほぐす。エリンギは食べやすい大きさに切る。トマトは1cm角に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉、玉ねぎ、しめじ、エリンギを入れて炒める。豚ひき肉に火が通ったら、水、コンソメ、トマトの分量を加え、煮る。
- ③②にカレールウを割り入れて溶かし、残りのトマトを加えて一煮立ちさせる。

《1人分》	
エネルギー	286kcal
塩分	2.8g
野菜量	170g

★トマトは2回に分けて入れるのがポイントです。

1回目は煮込む時に…うま味が出ます。

2回目は仕上げに…酸味がアクセントになり、食欲をわかせます。

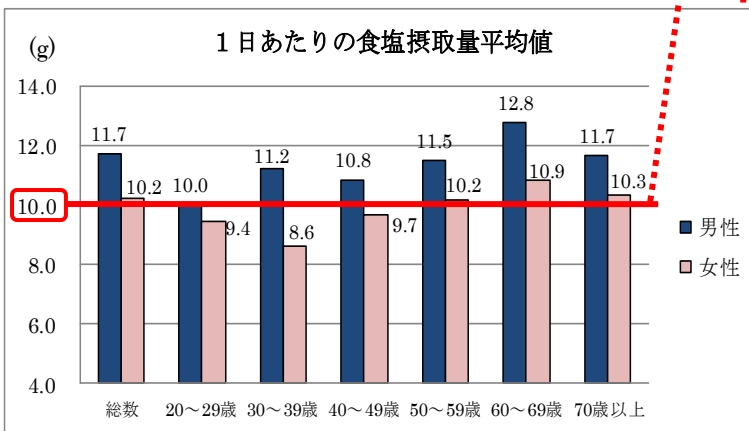
# みなさまにご協力いただきました、 市民健康栄養調査の結果を報告します！

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、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。

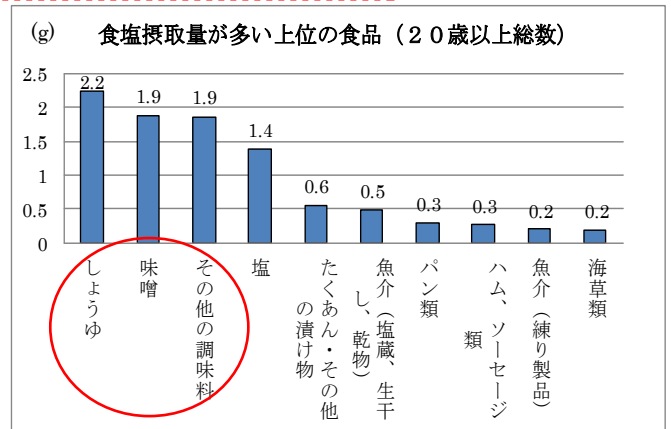
注) 調査結果は、国または県と比較しているため、20歳以上のグラフ結果を記載しています。年齢別集計は人数が少ないため、統計的に意味のある結果だけをコメントしました。

## <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



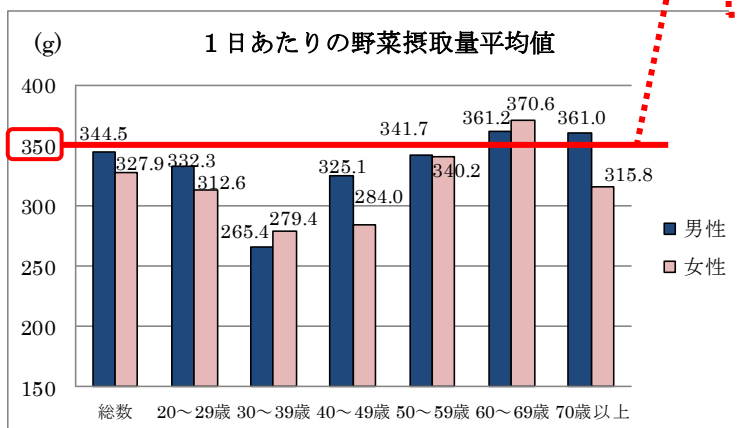
○ **1日あたりの食塩摂取量平均値**は、**男性 11.7g、女性 10.2g**でした。市全体では、目標値(1日10g未満)を超えています。

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いませんか？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。

**新発田市健康づくり計画（第二次）がスタートします！**

みんなで一緒に支え合って健康づくりをしよう！

新発田市では、「子どもから高齢者まで誰もがいくつになっても、自分らしく彩りある暮らしを送ることができる社会の実現」をめざし健康づくり計画（第二次）を策定しました。

この計画に基づき、自立した生活期間を可能な限り伸ばし、生活の質（QOL）を高めることをめざして“めざせ 100 彩”をスローガンに、健康づくりを推進します。



めざせ 100 彩健康づくり推進事業 3 本柱のイメージ図

