平成２９年度
旬の野菜レシピ
《春・夏版》

トマト・アスパラガス・インゲン

キュウリ・タマネギ・ナス

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

トマト

手作りケチャップ

材　料	作りやすい分量
トマト	３００ｇ
玉ねぎ	５０ｇ
にんにく	１片
さとう	大さじ１
塩	小さじ１/３
ローリエ	１枚
こしょう	少々

《1人分》
エネルギー　98kcal
塩分　2g
野菜量　360g

作り方

① トマトは皮を湯むきし、ざく切りにする。玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
② 鍋に、①を入れ煮崩れるまで煮込む。
③ ざるに②をあけ、裏ごしをする。
④ ③を鍋にもどし、調味料と香辛料を加え、さらに煮込み、水分を取る。

トマト冷奴

材　料	４人分
トマト	２００ｇ
玉ねぎ	４０ｇ
きゅうり	４０ｇ
生姜	１０ｇ
絹豆腐	２００ｇ
★塩	小さじ１/２
★ゴマ油	大さじ１
★こしょう	少々
★酢	大さじ２

《1人分》
エネルギー　148kcal
塩分　1,3g
野菜量　40g

作り方

① トマトは、へたを取り、縦半分に切る。さらに、縦に薄切りにする。きゅうり・玉ねぎ・生姜はみじん切りにする。
② 皿に、絹豆腐を盛り、上から順に、①のトマト、玉ねぎ、きゅうりをのせる。
③ 食べるときに、★をかける。

【おいしいトマトの選び方】

全体が赤く染まり、ずっしりと重いもの。皮に張りとツヤがあり、ヘタが緑色でピンとしているものが新鮮です。ヘタがしおれて黒ずんでいるものは収穫してから時間が経っています。

お尻（果頂部）を見たときに放射線状のスジがきれいに出ているものは甘味が強いとされています。

トマトカップのオーブン焼き

材　料	４人分
トマト	中４個
玉ねぎ	１/３個
ピーマン	１/２個
豚ひき肉	２００ｇ
塩	小さじ１/２
こしょう	少々
パセリ（乾）	少々

《1人分》
エネルギー　152kcal
塩分　0.8ｇ
野菜量　200ｇ

作り方

① トマトはヘタ側を１.５ｃｍ切り落とす。皮側を１ｃｍ残し、身の部分をスプーンでくり抜き、カップを作る。

② 玉ねぎ・ピーマン・①で抜いたトマトをみじん切りにする。

③ ボウルに②とひき肉、塩・こしょうを入れよく混ぜ合わせる。

④ ①のトマトカップに③を詰める。

⑤ ２００℃に余熱したオーブンで２０～２５分焼く。

⑥ 最後にパセリをふる。

チーズやパン粉をのせてもおいしいです☆

ミニトマトのさっぱり漬け

材　料	４人分
ミニトマト	１６個
きゅうり	１本（100ｇ）
しいたけ	４個
しめじ	６０ｇ
★酢	大さじ３
★めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ２
★だし汁	大さじ４
★砂糖	小さじ１
★おろし生姜	小さじ１

作り方

① ミニトマトはヘタを取り洗い、ヘタの反対側に切りこみを入れて皮を湯むきする。きゅうりは、食べやすい大きさに切る。

② しいたけとしめじは石づきを取り、トースターで５分程度焼く。しいたけは薄切りにし、しめじは小房に分ける。

③ ポリ袋に、①、②、★の調味料を合わせ、よく揉み込んで冷蔵庫で冷やす。味がなじんだら盛りつける。

《1人分》
エネルギー　34kcal　塩分　0.8ｇ
野菜量　65ｇ

アスパラガス

アスパラガスの白和え

材　料	４人分
アスパラガス	１２０ｇ
にんじん	８０ｇ
木綿豆腐	２００ｇ
さとう	大さじ１
塩	小さじ１/２
しょうゆ	小さじ１/２
すりごま	大さじ２

《1人分》

エネルギー	70kcal
塩分	0，8ｇ
野菜量	50ｇ

作り方

① アスパラガスは、茎の下の固いところを皮をむく。ゆで、斜めに切る。にんじんは、棒状に切り、ゆでる。

② 木綿豆腐は、電子レンジで１分程度温め、キッチンペーパー等で包み、しばらくおく。

③ ②の豆腐を水切りし、ほぐす。調味料とすりごまを入れ、よく混ぜる。

④ ③に①の野菜を入れ、混ぜ合わせる。

ミニピザ

材　料	４人分
アスパラガス	１２０ｇ
ホールコーン	１５ｇ
ベーコン	４０ｇ
ピザ用チーズ	４０ｇ
ケチャップ	小さじ３
バジル粉末	少々
ぎょうざの皮	１６枚

《1人分》

エネルギー	144kcal
塩分	0，6ｇ
野菜量	33ｇ

作り方

① アスパラガスは、茎の下の固いところを皮をむく。ゆで、斜めに切る。ベーコンは、細切りにする。

② ぎょうざの皮を１枚ずつ、並べる。アスパラガス、ベーコン、ホールコーン、ケチャップ、チーズの順にのせる。最後に、バジルをふる。

③ ②をトースターで、きつね色が付くまで焼く。

おいしくつくってね！！

アスパラガスの塩昆布和え

材　料	４人分
アスパラガス	８本
塩昆布	１０ｇ

《1人分》

エネルギー	7kcal
塩分	0.5ｇ
野菜量	20ｇ

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（６００ｗ）で１～２分程加熱する。冷水に取り、水気を切って３ｃｍの長さに切る。

② ボウルに①と塩昆布を合わせて和える。

塩昆布で合えるだけの
シンプルでかんたんな
副菜です♪

アスパラガスの串焼き

材　料	４人分
アスパラガス	１６本
★マヨネーズ	大さじ１・１/２
★みそ	小さじ１
白ごま	少々

《1人分》

エネルギー	43kcal
塩分	0.3ｇ
野菜量	40ｇ

作り方

① アスパラガスは、根元の固い部分を切り、４～５ｃｍの長さにそろえて切る。耐熱皿に入れラップをし、電子レンジ（６００ｗ）で２分程加熱する。

② ★を混ぜ合わせる。

③ ①のアスパラガスを串に刺し、②で合わせた★をぬり、白ごまをちらす。

④ ③をトースターで、１～２分程焼く。

アスパラガスを小さく切り、
爪楊枝で刺すと、お弁当の
おかずにもなります。

イ　ン　ゲ　ン

いんげんと大葉の炒め物

材　料	４人分
いんげん	２００ｇ
にんじん	５０ｇ
大葉	８枚
水	５０cc
★酒	大さじ１
★砂糖	小さじ１
★みそ	大さじ１
七味唐辛子	少々
ごま油	小さじ１

作り方

① いんげんは、筋をとり、３㎝長さに切る。にんじんも同じくらいの長さのせん切りにする。大葉は、細かく切る。
② フライパンに、①のいんげんとにんじんを入れ、火にかける。温まってきたら、水を加えふたをする。
③ やわらかくなったら、大葉を加え、さっと混ぜる。★を混ぜ入れ、かき混ぜる。
④ 仕上げに、七味唐辛子とごま油を加える。

《1人分》
エネルギー　40kcal
塩分　0,6ｇ
野菜量　65ｇ

いんげんの巣ごもり

材　料	４人分
いんげん	１６０ｇ
卵	４個
塩	小さ1/２
こしょう	少々
油	大さじ１
ピザ用チーズ	４０ｇ
青のり	小さじ１

作り方

① いんげんは、筋を取り、斜め薄切りにする。
② フライパンを火にかけ、温める。油を入れ、①のいんげんを炒める。塩・こしょうをふる。
③ ②のいんげんを平らにし、卵を割り入れるくぼみを作る。卵を割り入れる。卵の周りに、チーズをのせる。ふたをして蒸し焼きにする。
④③を皿にとりわけ、青のりをふる。

《1人分》
エネルギー　148kcal
塩分　1,3ｇ
野菜量　40ｇ

清潔な
器具を使って
おいしくつくろう

いんげんのちくわ詰め

材　料	４人分
いんげん	４本
にんじん	５０ｇ
ちくわ	４本
バター	１０ｇ
こしょう	少々

《1人分》

エネルギー	60kcal
塩分	0，4ｇ
野菜量	30ｇ

作り方

① いんげんは、筋を取る。にんじんはちくわの長さにそろえ、棒状に切る。
② ①の野菜を電子レンジで加熱し、やわらかくする。
③ ちくわに、②の野菜を詰め、適当な大きさに切る。
④ フライパンを火にかけ、温める。バターを入れ、③を軽く炒める。こしょうをふる。

いんげんの納豆サラダ

材　料	４人分
いんげん	１６０ｇ
玉ねぎ	４０ｇ
納豆	小２パック
オリーブ油	小さじ２
★納豆のたれ	２パック
★納豆のからし	２パック
★酢	小さじ２

《1人分》

エネルギー	99kcal
塩分	0，3ｇ
野菜量	50ｇ

作り方

① いんげんは、筋をとり、さっとゆでる。斜め薄切りにする。玉ねぎは、薄切りにしさっとお湯をかける。
②納豆は、パックから出し、かき混ぜる。★を加え、さっと混ぜる。
③器に、①の野菜を盛り、②をかける。

おいしいいんげんは、豆の形がくっきり出ていない、全体の太さが均一でピンと張りがあり、きれいな緑色のものとされています。豆がでこぼこしているものは育ちすぎで、かたいことがあります。
また黄色味がかったものやへたが変色したもの、やわらかいものは食味が劣るので避けましょう。なお、多少曲がっていても味に影響はありません。

キュウリ

きゅうりと豚肉の梅ポン酢炒め

材　料	４人分
豚バラ薄切り肉	２００ｇ
きゅうり	１本
もやし	１袋(250g)
梅干し	１個（10g）
ポン酢しょうゆ	大さじ１
かつお節	お好みで

《1人分》
エネルギー　232kcal
塩分　0.9ｇ
野菜量　85ｇ

作り方

① 豚バラ肉は、一口大に切る。きゅうりは、半分に切り、斜め薄切りにする。もやしは洗っておく。
② 梅干しは種を取り、粗みじん切りにしポン酢しょうゆと合わせる。
③ フライパンを熱し、豚バラ肉を炒める。
④ 肉の色が変わったら、もやしときゅうりを加え、しんなりするまで炒める。
⑤ ④に②で合わせた調味料を回しかけ、さっと絡める。
⑥ 器に盛り、お好みでかつお節をかける。

彩り野菜のピクルス

材　料	作りやすい分量(500ml 瓶)
きゅうり	１本
パプリカ（黄）	１/２個
にんじん	１/３本
セロリ	１/２本
★酢	１４０ｍｌ
★水	１２０ｍｌ
★砂糖	大さじ２
★塩	小さじ１
★ローリエ	１枚
★ブラックペッパー（ホール）	お好みで

作り方

① 野菜はスティック状に切る。
② ①の野菜をゆでる。（硬いものは１分程、そのまま食べられるものは１０～２０秒程）
③ 鍋に★を入れ、沸騰したらすぐに火を止め、冷ます。
④ 煮沸した瓶に②を入れ、③を注いで冷蔵庫で一晩漬ける。

ブラックペッパーの代わりに鷹の爪や、七味唐辛子などを入れても美味しいです！

《1人分》
エネルギー　25kcal
塩分　0.3ｇ
野菜量　85ｇ

たたききゅうりのレモン和え

材　料	４人分
きゅうり	２本(200g)
★レモン汁	小さじ２
★塩	小さじ１/４
★輪切り唐辛子	少々

《1人分》
エネルギー　8kcal
塩分　0.4ｇ
野菜量　50ｇ

作り方

① きゅうりはよく洗い、まな板の上で、めん棒などでたたく。

② 手で一口大にちぎる。

③ ボウル★を合わせ、②を加えて和える。

＊きゅうりの選び方＊
触ると痛いほどイボが張っており、ハリのあるものが良いです。濃い緑色で、太さが均一のものを選びましょう。

えびと夏野菜ドレッシングのサラダそうめん

材　料	４人分
そうめん（乾）	３２０ｇ
むきえび	２０尾（200g）
きゅうり	１本（100g）
トマト	小１個（100g）
玉ねぎ	１/３個（70g）
★酢	大さじ２
★こしょう	少々
★めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ１・１/２
★水	６０ｍｌ
★オリーブ油	大さじ１

《1人分》
エネルギー　362kcal
塩分　1.3ｇ
野菜量　65ｇ

作り方

① そうめんは好みの硬さにゆで、冷水に取る。えびはゆでておく。

② きゅうり・トマト・玉ねぎは粗みじん切りにし、★と合わせる。

③ 器に①のそうめんを盛り、えびと②をトッピングする。

いつものそうめんにひと手間加えて、見た目も華やかに♪
ドレッシングは冷製パスタにも合います。

＊きゅうりの保存方法＊
夏場は、ビニール袋に入れて野菜室で保存します。冬場は、乾燥しないよう、ビニール袋に入れて風通しのよい場所で保存します。

タマネギ

チキンの濃厚オニオンソース

材　料	４人分
鶏胸肉	３００g
塩	小さじ 1/4
コショウ	少々
サラダ油（焼き用）	大さじ 1/2 強
玉ねぎ	中１個（250g）
サラダ油（炒め用）	大さじ１
★水	1･1/2 カップ(300ml)
★固形コンソメ	１個
★しょうゆ	小さじ１
ヨーグルト（無糖）	大さじ３

作り方

④ 鶏肉はひと口大に切り、塩、コショウをふる。玉ねぎは、２等分し、薄切りにする。
⑤ フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏肉を焼く。肉の両面に焼き色がつき、火が通ったら、皿に取り出す。
⑥ 鍋に炒め用のサラダ油を入れ、玉ねぎを炒める。しんなりとして、茶色っぽくなるまで炒める。
⑦ 同じ鍋に、★の調味料を加え、汁気が半分くらいになるまで煮詰める。煮詰めたら、ヨーグルトを加え、よく混ぜ合わせる。
⑧ ②に、④のソースをかける。

《1人分》
エネルギー　264kcal　塩分　1.3g　野菜量　63g

肉巻カレーオニオンリング

材　料	４人分
玉ねぎ	大１個（340g）
豚ロース肉	300g
塩	小さじ 2/3
粗挽きコショウ	少々
【衣】	
卵（M）	１個
水	1/4 カップ
小麦粉	大さじ２
片栗粉	大さじ２
カレー粉	小さじ１
揚げ焼き用油	適量

作り方

① 玉ねぎは 1㎝ 幅の輪切りにし、輪を １つずつはずす。豚肉を玉ねぎの輪に巻きつけ、塩・粗挽きコショウをふる。
② ボールに卵を溶きほぐし、水を加えて混ぜ合わせる。小麦粉、片栗粉、カレー粉を入れて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
③ ①を②の衣にくぐらせ、170℃に熱した揚げ油できつね色になるまで揚げ焼きする。

《1人分》
エネルギー　378kcal　塩分 1.1g　野菜量 85g

玉ねぎのガーリックステーキ

材　料	４人分
玉ねぎ	大１個（340g）
冷凍シーフードミックス	200ｇ
オリーブ油	大さじ１・1/2
★しょうゆ	大さじ１・小さじ1/2
★みりん	大さじ 1/2
★おろしにんにく	小さじ１

《1人分》
エネルギー　116kcal　塩分　1.2ｇ　野菜量　85ｇ

作り方

① 玉ねぎは、1.5 ㎝程度の厚さに輪切りにする。シーフードミックスはザルにあけ、熱湯をかけて水けをきる。
② 玉ねぎを耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で１分３０秒程度加熱する。
③ フライパンにオリーブ油を入れ、②とシーフードミックスを入れて焼く。
④ 玉ねぎに焼き色がついたらひっくり返し、合わせた★の調味料を入れて反対の面にも焼き色がついたら、フライパンから取り出して盛りつける。

彩りオニオンツナペースト

材　料	６人分
ツナ缶（油漬け）	２缶（140g）
玉ねぎ	小１玉（150g）
きゅうり	１本（100g）
にんじん	40g
コーン缶	50g
★酒	大さじ１
★しょうゆ	大さじ１
★みりん	大さじ 1/2
★ケチャップ	小さじ２

作り方

① 玉ねぎはみじん切りにする。きゅうり、にんじんは千切りにする。コーンはザルにあけ、水気を切る。
② フライパンに、ツナ缶の油を入れ、①を炒める。野菜がしんなりしてきたら、ツナと★の調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒める。

《1人分》
エネルギー　62kcal　塩分　0.8ｇ　野菜量　57ｇ

そのままごはんにのせてもよし！
おにぎらずや、サンドウィッチに入れてもよし！
卵でくるんで、オムレツにしてもＧＯＯＤ！
いろいろと使えるペーストです。ケチャップ味で子どもも食べやすい味です☆

ナ　ス

なすとしめじのしょうが醤油かけ

材　料	４人分
なす	小４本(240g)
しめじ	８０ｇ
にんじん	１/４本(20g)
★しょうゆ	大さじ１/２
★ごま油	小さじ１
★しょうがチューブ	小さじ１

作り方

① なすはヘタを取り、半月切り（大きい場合はいちょう切り）にする。しめじは石づきを取り、ほぐす。にんじんは千切りにする。

② ①を耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ（600w）で３分程加熱する。

③ ★を合わせ、②にかける。

《1人分》
エネルギー　30kcal
塩分　0.4ｇ
野菜量　85ｇ

なすのベーコンまき

材　料	４人分
なす	１本
ベーコン	８枚
大葉	４枚
塩	小さじ１/４
こしょう	少々

作り方

① なすはヘタを取り、４等分の輪切りにし、更に縦に４等分に切る。大葉は洗い、半分に切る。

② ベーコンに大葉となすをのせて巻く。巻終わりを爪楊枝で止める。

③ フライパンを熱し、②を焼く。なすに火が通ったら、塩・こしょうをふる。

《1人分》
エネルギー　85kcal
塩分　0.8ｇ
野菜量　18ｇ

お弁当のおかずにどうぞ！

なす入りニラまんじゅう

材　料	４人分
なす	小４本
にら	１５０ｇ
餃子の皮	２４枚
★豚ひき肉	２００ｇ
★酒	大さじ１
★しょうゆ	大さじ１
★ごま油	大さじ１
★砂糖	大さじ１
★片栗粉	大さじ２
サラダ油	大さじ１

《1人分》
エネルギー　322kcal
塩分　0.7ｇ
野菜量　98ｇ

作り方

① なすはヘタをとり、いちょう切りにする。にらは小口切りにする。

② ボウルに★を混ぜ合わせて肉だねを作り、①を加えてさらによく混ぜる。

③ 餃子の皮に②の肉だねをのせ、皮のまわりに水をつけ、もう１枚でふたをする。

④ フライパンにサラダ油を熱し、③を焼く。焼き色がついたら、熱湯を１/２カップ入れ、ふたをして弱火で水分がなくなるまで蒸し焼きにする。

◎なす選びのポイント◎
ヘタの切り口が茶色く変色しているものは古い証拠です。色つやが良く、ヘタが新しいものを選びましょう！

なすと卵の中華炒め

材　料	４人分
なす	４本
ピーマン	１個
にんじん	１/４本
春雨(乾)	４０ｇ
ハム	２枚
卵（M）	２個
サラダ油（炒り卵用）	大さじ１
★水	大さじ２
★酒	大さじ１
★しょうゆ	小さじ１
★鶏ガラスープの素	小さじ１
★鷹の爪	少々
★にんにくチューブ	小さじ１/２
★しょうがチューブ	小さじ１/２
ごま油	大さじ１

作り方

① 春雨は熱湯につけて戻し、水気を切り食べやすい大きさに切る。
② なすはヘタを取り、３～４㎝の長さの細切り、ピーマン・にんじんは千切りにする。ハムは２等分し、細切りにする。
③ 卵は割りほぐす。★を合わせておく。
④ フライパンにサラダ油を熱し、炒り卵を作り、取り出す。同じフライパンにごま油をしき、②を炒める。
⑤ 野菜がしんなりしてきたら、①と★を加えて更に炒め、炒り卵を入れ、絡ませる。

《1人分》
エネルギー　167kcal
塩分　1.1ｇ
野菜量　76ｇ

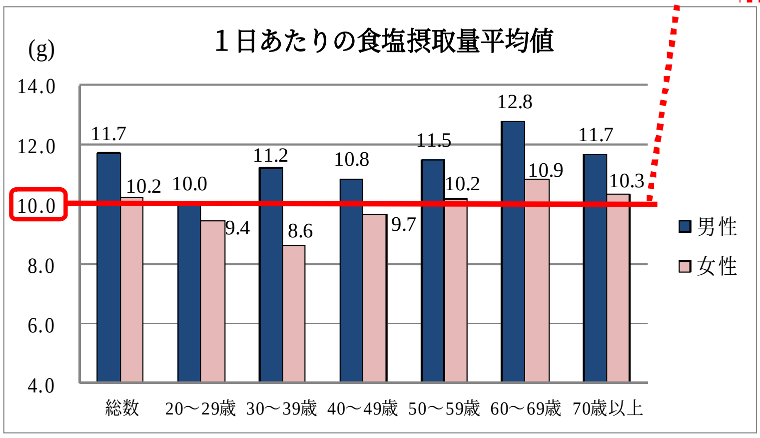
みなさまにご協力いただきました、市民健康栄養調査の結果を報告します！

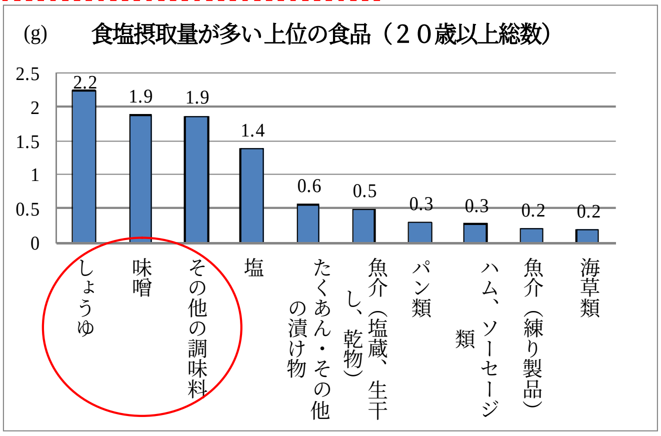
新発田市では、市民のみなさまの健康状態や栄養摂取状態を把握して、より効果的な生活習慣病予防活動を展開していくため、平成２６年１１月に市内全域を対象とした“ 市民健康栄養実態調査 ”を実施しました。
この調査には、市内３４地区、３０８世帯、７９３人の方々にご協力いただきました。

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

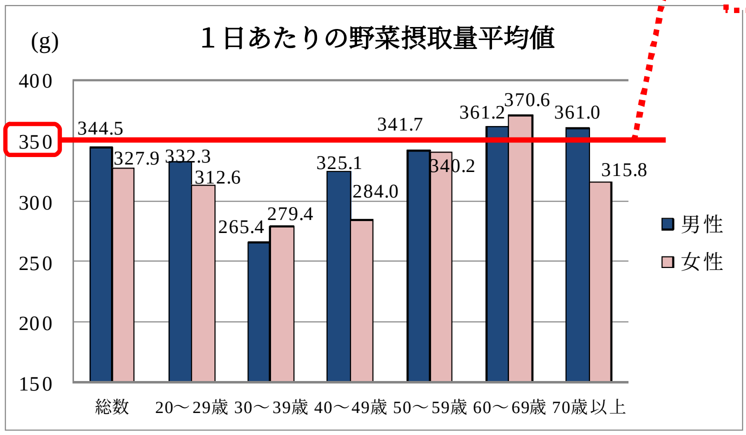




○**１日あたりの食塩摂取量平均値**は、**男性 11.7g**、**女性 10.2g** でした。市全体では、目標値（１日１０ｇ未満）を超えています。
男性は全ての年代で、女性は 50 歳代以上で、目標値を超えています。

○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」（H18～H27）の目標値です。

○**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！

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。