

平成29年度 旬の野菜レシピ 《秋・冬版》

じゃがいも・にんじん・はくさい
ブロッコリー・だいこん・ごぼう

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：新発田市 健康推進課 めざせ100彩推進係



じ

ゃ

が

い

も

薄揚げサンド焼き

材 料	4人分
じゃがいも	中1個
バター	10g
こしょう	少々
明太子	小1/2はら
薄揚げ	2枚

〈1人当たりの栄養価〉	
エネルギー	189 kcal
塩分	0.7 g
野菜量	50 g

作り方

薄揚げは、お湯をかけ油抜きをする。2つに切り分け口を空ける。じゃがいもは皮をむき、適当な大きさにきり、ゆでる。お湯を切り、火にかけ、水分を飛ばす。熱いうちにつぶし、バター・こしょう・明太子を加え、混ぜ合わせる。

の薄揚げの中に、 を等分して入れる。オーブントースター等でさっと焼き目を付ける。

じゃがいものカレーミルクスープ

材 料	4人分
じゃがいも	中2個
玉ねぎ	1/2個
長ねぎ	1/2本
水	300ml
牛乳	300ml
固形コンソメ	1個
カレー粉	大さじ1/2
塩	小さじ1/5
サラダ油	大さじ1

〈1人当たりの栄養価〉	
エネルギー	132 kcal
塩分	0.9 g
野菜量	86 g

作り方

じゃがいもは皮をむき、小さめの角切りにし、水にさらす。耐熱皿に入れ、ラップをし、電子レンジ(600w)で1分程加熱する。

玉ねぎは皮をむき、小さめの角切りにする。長ねぎは輪切りにする。鍋にサラダ油を熱し、 を入れて炒める。カレー粉を加えさらに炒める。

に水とコンソメを入れて煮る。野菜がやわらかくなったら、牛乳を加えて沸騰直前に火を止める。

じゃがいもを選ぶポイント

- ・皮が薄く、表面がなめらかで全体的に形がふっくらしているもの
- ・しっかりとしたかたさがあるもの
- ・大きすぎず、中玉くらいのもの

じゃがいもと春雨炒め

作り方

材 料	4人分
じゃがいも	中 3 個
春雨（乾）	2 0 g
長ねぎ	4 0 g
ピーマン	4 0 g
豚ひき肉	8 0 g
ごま油	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
オイスターソース	小さじ 2
酒	大さじ 2
こしょう	少々

じゃがいもはせん切りにして水にさらし、水気をきる。

春雨は熱湯に入れてもどし、食べやすい長さに切る。

長ねぎは斜め薄切り、ピーマンはせん切りにする。

フライパンに油を熱し、のじゃがいもを透き通るまで炒め、ひき肉を入れる。ひき肉の色が変わったら長ねぎとピーマンを加えて炒める。

に と春雨を入れて炒め合わせる。

〈1人当たりの栄養価〉	
エネルギー	1 8 1 kcal
塩分	1 . 0 g
野菜量	1 3 0 g

- じゃがいもの保存方法
- じゃがいもは冷蔵庫に入れず、風通しのよい冷暗所で保存しましょう。ただし、日に当てると芽に含まれている毒素（ソラニン）が生成されるので注意しましょう。

じゃがいものマスタード和え

作り方

材 料	4人分
じゃがいも	中 2 個(240 g)
玉ねぎ	小 1/2 個(80 g)
ウインナー	4 本
オリーブ油	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/4
粗挽きコショウ	少々
粒マスタード	大さじ 1/2
マヨネーズ	小さじ 2
粉チーズ	小さじ 1
パセリ	少々

じゃがいもはよく洗い、皮つきのまま一口大の乱切りにする。耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジ（600 W）で3分半加熱する。

玉ねぎは薄切りにする。ウインナーは輪切りにする。

フライパンにオリーブ油を入れて火にかける。を炒め、玉ねぎが透き通ってきたら火からおろしボウルに入れる。

のボウルに のじゃがいもを入れ、の調味料を加えてよく混ぜ合わせる。

〈1人当たりの栄養価〉	
エネルギー	1 3 9 kcal
塩分	0 . 8 g
野菜量	8 0 g



おろしにんじんのしらす和え

作り方

材 料	4人分
にんじん	1本
しらす干し	20g
ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
酢	小さじ1

にんじんはすりおろす。しらす干しはさっとお湯をかけ、水分を取る。フライパンを火にかけ、ごま油を入れる。のにんじんを入れ炒める。さらに、のしらす干しを入れ、かき混ぜる。調味料を加え、火からおろし、盛り付ける。

〈1人当たりの栄養価〉	
エネルギー	63 kcal
塩分	0.5 g
野菜量	40 g

にんじんのカレー炒め

作り方

材 料	4人分
にんじん	大1本(150g)
パプリカ	1個
桜えび	10g
カレー粉	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
サラダ油	小さじ1

にんじんは皮をむき、4～5cm長さの千切りにする。パプリカはヘタを取り、にんじんと同じ長さに細切りする。フライパンにサラダ油を熱し、を炒め、しんなりしたら桜えびとカレー粉を加え全体に絡まるように炒める。しょうゆをまわし入れ、さっと炒める。

〈1人当たりの栄養価〉	
エネルギー	43 kcal
塩分	0.6 g
野菜量	65 g

こどもも好きなカレー味！
にんじんが苦手なお子さんでも
パクパク食べられます

にんじんとさつまいものサラダ

材 料	4人分
にんじん	80 g
さつまいも	200 g
レーズン	20 g
オリーブ油	大さじ1
酢	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々

作り方

にんじんは皮をむき、一口大の角切りにする。さつまいもはよく洗い、一口大の角切りにする。レーズンはぬるま湯で戻す。

にんじん、さつまいもは電子レンジで適当な硬さまで加熱する。

を混ぜ合わせる。

ボウルに 、レーズン、 を入れて混ぜる。

〈1人当たりの栄養価〉	
エネルギー	121 kcal
塩分	0.5 g
野菜量	70 g

にんじんの炊き込みごはん

材 料	4人分
米	2合
水	400 ml
にんじん	中1本(90 g)
玉ねぎ	中1/4玉(50 g)
冷凍シーフードミックス	100 g
固形コンソメ	1個
塩	小さじ1/4
バター	10 g

作り方

米をとぎ、ざるにあけて水けをきる。にんじんは皮をむき、小さく切ってブレンダーやミキサーにかけて細かくする。ミキサー等がない場合は、すりおろす。玉ねぎは、みじん切りにする。

シーフードミックスは、ザルにあけ、熱湯をかけて水気を切る。固形コンソメは細かく砕いておく。

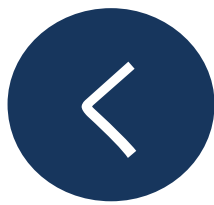
炊飯釜に、米、分量の水、 、 、 をすべて入れ、炊く。

〈1人当たりの栄養価〉	
エネルギー	317 kcal
塩分	1.2 g
野菜量	35 g

にんじんは、色が鮮やかで首の部分に黒ずみがないものを選ぶとよいです。

冬場は、室温で保存しても長期間の保存が可能です。

水分が出てきたらよくふき取ってください。



ナムル

材 料	4人分
はくさい	4枚(200g)
にんじん	20g
きゅうり	20g
すりおろしにんにく	小さじ1
いりごま	大さじ1
酢	大さじ1
塩	小さじ1/2
ごま油	小さじ2

作り方

はくさいは短冊切り、にんじんときゅうりはせん切りにする。はくさいとにんじんはさっとゆでる。

の調味料を全部混ぜ合わせる。

の合わせ調味料に、の野菜を入れ、軽く混ぜ合わせしばらくおく。

《1人当たりの栄養価》	
エネルギー	57 kcal
塩分	0.6 g
野菜量	60 g

チリソース炒め

材 料	4人分
はくさい	5枚(240g)
ねぎ	1/2本(60g)
厚揚げ	1枚(120g)
ごま油	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ2
ラー油	少々

作り方

はくさいはそぎ切り、ねぎはみじん切りにする。厚揚げはざるに入れ、お湯をかけた後、水分を切る。食べやすい大きさに切る。の調味料を合わせておく。

フライパンを火にかけ、ごま油を入れ温める。厚揚げを入れ、さっと焼く。

ねぎを加え、さっとかき混ぜる。はくさいを加え、ふたをする。

はくさいがしんなりしてきたら、合わせておいたの調味料を回し入れ、さっと火を通す。

《1人当たりの栄養価》	
エネルギー	192 kcal
塩分	0.7 g
野菜量	66 g

はくさいと塩昆布のとりみ煮

材 料	4人分
はくさい	小 1/4 カット (4 0 0 g)
塩昆布	1 0 g
酒	大さじ 1
〔 片栗粉 水	小さじ 1
	大さじ 1

〈1人当たりの栄養価〉	
エネルギー	23 kcal
塩分	0.5 g
野菜量	100 g

作り方

はくさいは一口大に切る。
フライパンにはくさい、塩昆布、酒を
入れフタをして蒸す。

はくさいがしんなりしてきたら、水溶
き片栗粉でとろみをつける。

白菜の選び方

白菜は、上の方が閉じていて、
ずっしりと重く、
葉がシャキッとしているものを
選びましょう

はくさいのベーコン巻き

材 料	4人分
はくさい	4 枚 (200 g)
水菜	8 0 g
ベーコン	4 枚
オリーブ油	大さじ 1
白ワイン又は酒	大さじ 1
塩	小さじ 1/3
粗挽きコショウ	少々
レモン汁	大さじ 1

〈1人当たりの栄養価〉	
エネルギー	121 kcal
塩分	0.9 g
野菜量	65 g

作り方

はくさいを耐熱皿にならべ、ラップを
かけて、電子レンジ (500W) で 1 分加
熱する。

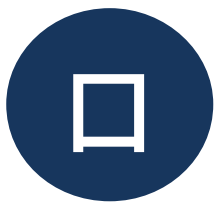
水菜は白菜の幅に合わせた長さに切
る。

のはくさいにベーコン、水菜をのせ、
端からきつく巻き、爪楊枝などでとめ
る。

フライパンにオリーブ油をしき、 を
焼く。焼き色がついたら裏返し、 の
調味料を加え、蓋をして 1 ~ 2 分焼く。

白菜は、新聞紙に包んで野菜室などの冷
暗所に立てて保存しましょう！

カットして残った白菜は傷みやすいの
でラップをして冷蔵庫に保存しましょ
う！



梅和え

材 料	4人分
ブロッコリー	中 1 / 2 房(160g)
ちりめんじゃこ	10g
梅干し	小 1 個
みりん	大さじ 1

ブロッコリーは、かために茹で、冷凍保存することで3週間程度の長期保存が可能です。冷凍したものはやわらかくなるため、スープなどに使いましょう

作り方

ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでる。梅干しは種を取り、みりんを加えてのばす。ちりめんじゃこはさっとお湯をかけて水気を切る。

を混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

《1人当たりの栄養価》	
エネルギー	34 kcal
塩分	0.3 g
野菜量	40 g

グリーンライス

材 料	4人分
米	2 合
水	400ml
バター	10g
塩	小さじ 1 / 2
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ 1
すりおろしにんにく	小さじ 1
ブロッコリー	中 1 / 2 房(160g)

作り方

ブロッコリーは小房に分け、固めにゆでる。

米を研ぎ、分量の水を加える。

の米に、バター・塩・こしょう・しょうゆを加え、炊く。

炊き上がったら、おろしにんにくとブロッコリーを加え、さっとかき混ぜる。

《1人当たりの栄養価》	
エネルギー	283 kcal
塩分	0.8 g
野菜量	40 g

ブロッコリーの豆サラダ

材 料	4人分
ブロッコリー	小1房(160g)
ミックスビーンズ(水煮)	1袋(70g)
ツナ缶(水煮)	1缶
オリーブオイル	大さじ1
酢	大さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

作り方

ブロッコリーは小房に切り分け、ゆでる。ミックスビーンズはザルにあげ、さっと洗い水気を切る。

ツナ缶は汁気を切る。 を合わせておく。

ボウルに 、 を入れ、和える。

〈1人当たりの栄養価〉	
エネルギー	79 kcal
塩分	0.6 g
野菜量	40 g

いかとブロッコリーの彩り炒め

材 料	4人分
ブロッコリー	小1房(茎含む) (200g)
いか	200g
パプリカ	60g
長ねぎ	60g
しめじ	60g
ごま油	大さじ1
鶏ガラスープ素	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1
こしょう	少々

作り方

ブロッコリーは小房に分け、茎は食べやすい大きさに切り、さっとゆでる。いかはさっと湯をかける。パプリカ、長ねぎは食べやすい大きさに切る。しめじは小房に分ける。

フライパンにごま油を熱し、パプリカしめじを炒める。しんなりしたらブロッコリー、いか、長ねぎを加える。

を に加え、さっと炒める。

〈1人当たりの栄養価〉	
エネルギー	102 kcal
塩分	1.1 g
野菜量	95 g

ブロッコリーの選び方

- つぼみが盛り上がり、密集していて硬いもの
- 緑色で、黄色に変色していないもの
- 切り口がみずみずしいもの



ラー油サラダ

材 料	4人分
だいこん	240g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	20g
かいわれ大根	20g
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ラー油	小さじ1/2
ピーナツ	10粒

作り方
 だいこんはせん切りにする。玉ねぎは薄切りにする。にんじんはせん切りにする。かいわれ大根は食べやすい大きさに切る。ピーナツは細かく砕く。フライパンを火にかけ、サラダ油を入れる。玉ねぎを茶色になるまで炒める。塩・こしょうをして、ピーナツとラー油を加える。

の野菜を皿に盛り、 を熱いうちにかける。

〈1人当たりの栄養価〉	
エネルギー	64 kcal
塩分	1.0 g
野菜量	70 g

即席カクテキ

材 料	4人分
だいこん	400g
きゅうり	1本(100g)
塩	小さじ1/2
ねぎ	50g
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
コチュジャン	大さじ1
ごま油	小さじ2
砂糖	小さじ1

作り方

だいこんは皮をむき、1.5cm 各の角切りにする。きゅうりは洗い、1.5cm 幅の輪切りにし、縦に半分にする。ポリ袋に を入れ、塩をふりしばらくおく。

ねぎはみじん切りにする。にんにく、しょうがはすりおろす。

と をあわせる。

の水気をきり、 と合わせる。冷蔵庫でしばらく置く。

〈1人当たりの栄養価〉	
エネルギー	56 kcal
塩分	1.1 g
野菜量	125 g

だいこんとツナのさっと煮

材 料	4人分
だいこん	300g
ツナ缶	1缶
しょうが	20g
だし汁	200ml
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

作り方

だいこんは厚さ5mm程のいちよう切りにする。しょうがはせん切りにする。鍋にツナ缶の油を入れ、だいこんを炒める。全体になじんだら、ツナ、しょうがを加える。

にだし汁、しょうゆ、みりんを加えて汁気が少なくなるまで煮る。

〈1人当たりの栄養価〉	
エネルギー	62 kcal
塩分	0.8 g
野菜量	75 g

だいこんと肉団子のケチャップ煮

材 料	4人分	
だいこん	240g	
肉団子	豚ひき肉	120g
	だいこん	80g
	塩	小さじ1/4
	コショウ	少々
	片栗粉	小さじ1
水	250ml	
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2	
ケチャップ	大さじ4	
酒	大さじ1	

作り方

・大根(240g)は皮をむき、1.5cm幅に切り、いちよう切りにする。耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分半加熱する。

・肉団子用の大根(80g)は皮をむき、5mm角に切る。

ボウルに、豚ひき肉、角切りのだいこん、塩、コショウを入れて肉の粘りが出るまでよく練る。粘りが出たら、片栗粉を加えよく混ぜ、団子状にまるめる(8個程度)。

小鍋に、の調味料、、電子レンジで加熱したいちよう切りの大根を入れ、火にかける。落し蓋をして中火で10分程度煮る。肉団子に火が通ったら皿に盛りつける。

〈1人当たりの栄養価〉	
エネルギー	112 kcal
塩分	1.6 g
野菜量	80 g



トマト煮

作り方

材 料	4人分
ごぼう	1本
玉ねぎ	1個
トマト缶	1/2缶
豚もも肉	100g
オリーブ油	大さじ1
固形コンソメ	1個
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

ごぼうは斜め切り、玉ねぎはくし形に切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。フライパンを火にかけ、オリーブ油を入れる。ごぼうを炒める。さらに玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。豚肉を加え、白くなってきたらトマト缶と の調味料を加え、煮る。

《1人当たりの栄養価》	
エネルギー	181 kcal
塩分	2.2 g
野菜量	150 g

ごぼうとさつまいものごまマヨサラダ

作り方

材 料	4人分
ごぼう	1/2本
さつまいも	中1/2本
マヨネーズ	大さじ1
ヨーグルト	小さじ1
炒りごま(黒)	大さじ1
しょうゆ	小さじ1・1/2
七味唐辛子	少々

ごぼうは皮をむき、千切りにする。水に浸しアク抜きする。さつまいもはよく洗い、皮付きのまま千切りにする。をゆでる。を合わせ、 と和える。

《1人当たりの栄養価》	
エネルギー	83 kcal
塩分	0.4 g
野菜量	45 g

ごぼうの選び方
新鮮さや風味を保ちたいなら泥付きのものがおすすめです。
洗ってある場合は、表面のきめが細かくひび割れていないものを選びましょう。柔らかくぐにゃぐにゃと曲がるものは避けましょう。

ぼりぼりごぼう&きゅうり漬け

材 料	4人分
ごぼう	中 1 本(160 g)
きゅうり	1 本 (100 g)
赤唐辛子 (乾燥)	1 本
かつお節	1 袋(2.5 g)
ポン酢しょうゆ	大さじ 3
砂糖	小さじ 2
水	1 / 2 カップ
ごま油	小さじ 1

ぼりぼり...ごぼうの食感がおいしいです よく噛んで食べましょう！お酒のつまみや箸休めのおかずぴったりです

作り方

ごぼうは、皮を包丁の背でこそげ取り、5 cm程度の長さに切り、4等分する。あく抜きのため、分量外の水に10~15分つけておく。

きゅうりも5 cm程度の長さに切り、4等分する。赤唐辛子は小口切りする。

を耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で1分半加熱する。

小鍋に と赤唐辛子を入れ、煮立てる。

耐熱の保存容器にごぼう、きゅうり、を加え、あら熱がとれるまでおく。

〈1人当たりの栄養価〉

エネルギー 54 kcal

塩分 1.0 g

野菜量 65 g

ごぼうとさつま揚げの卵とじ

材 料	4人分
ごぼう	中 1 本
さつま揚げ	160 g
ほうれん草	120 g
卵	2 個
だし汁	200 ml
しょうゆ	小さじ 1・1/2
みりん	小さじ 2
砂糖	小さじ 1

〈1人当たりの栄養価〉

エネルギー 152 kcal

塩分 1.2 g

野菜量 70 g

作り方

ごぼうは皮を包丁の背でこそげ取り、ささがきにする。水に浸しあく抜きする。さつま揚げは食べやすい大きさに切る。ほうれん草はさっとゆで、食べやすい大きさに切る。卵は溶いておく。

鍋に とごぼう、さつま揚げを入れ煮る。

ごぼうに火が通ったら、ほうれん草を入れ、上から溶き卵を回し入れる。

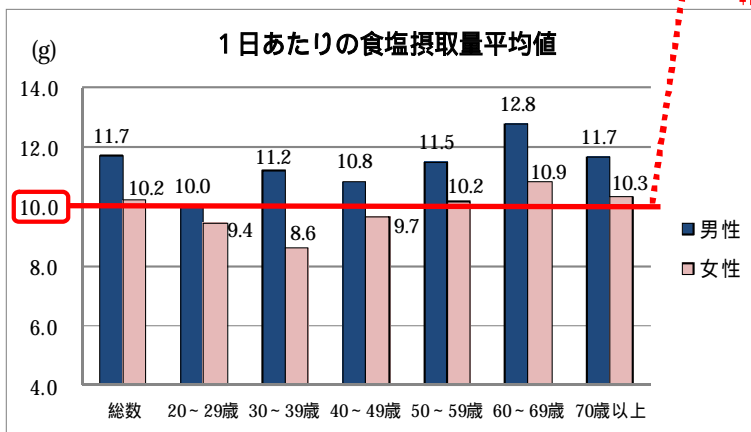
みなさまにご協力いただきました、 市民健康栄養調査の結果を報告します！

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。

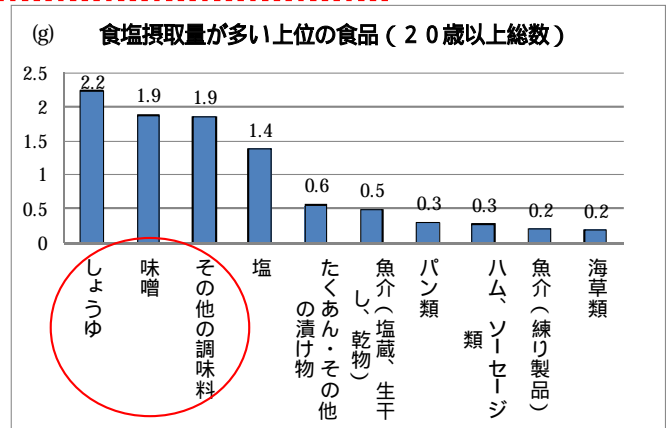
注) 調査結果は、国または県と比較しているため、20歳以上のグラフ結果を記載しています。年齢別集計は人数が少ないため、統計的に意味のある結果だけをコメントしました。

< 調査結果 >

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。

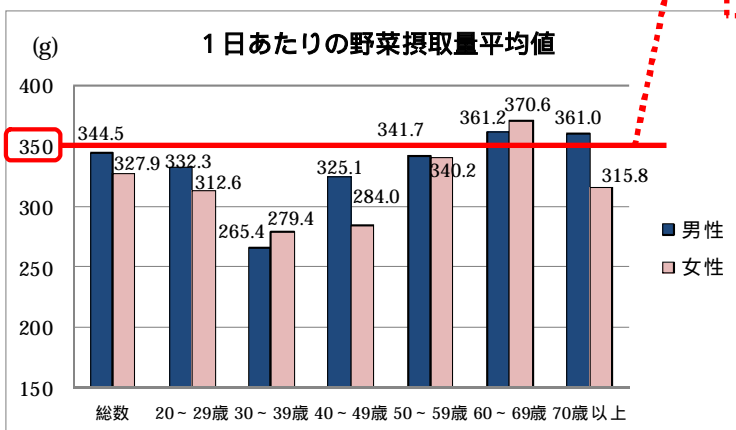
市全体では、目標値(1日10g未満)を超えています。

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。

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！



めざせ 100彩マン！！

「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。