

平成30年度 旬の野菜レシピ 《春・夏版》

トマト・ピーマン・玉ねぎ
キュウリ・かぼちゃ・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、

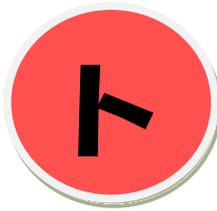
おいしく&気軽に減塩できるレシピです。

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！





トマトとオクラの煮ひたし

材 料	4人分
トマト	中1個(200g)
オクラ	8本
塩	小さじ1/4
かつおだし汁	100ml
白だし	大さじ1/2
けずりぶし	小1袋(2.5g)

作り方

- ① トマトは湯むきし、食べやすい大きさに切る。オクラは塩をまぶし、まな板の上で軽く転がし産毛をとる。さっとゆで、へたを取る。
- ② 鍋にだし汁と白だしを入れ、さっと火を通す。①の野菜を加え、ひと煮立ちさせ鍋を火からおろし、冷ます。
- ③ 食べる時に、かつおぶしをちらす。

夏場は冷たく冷やして召し上がり♪
そうめんを食べる時などのちょっとした副菜にもどうぞ♪

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:22kcal タンパク質:1.8g
脂質:0.1g 塩分:0.4g 野菜量:70g

トマトジャム

材 料	作りやすい分量 (200ml瓶)
トマト	中3個(600g)
砂糖	50g
レモン汁	大さじ2

作り方

- ① トマトは湯むきする。(トマトのへたをとり、尻部分に包丁で十字に切りこみをいれる。沸騰したお湯にさっと入れ、冷水にとる。)
- ② 湯むきしたトマトを縦半分に切り、種をスプーンなどで取り除く。1cm角に切る。
- ③ 鍋にトマト、砂糖、レモン汁を入れ、かき混ぜながら弱火～中火で30分ほど煮詰める。とろみが出てきたら火をとめる。
- ④ 粗熱が取れたら、保存容器に入れる。

《200ml瓶栄養価》

エネルギー:314kcal
タンパク質:4.3g
脂質:0.7g
塩分:0g
野菜量:600g



水は加えずにトマトの水分だけで煮るので、トマトの風味が濃厚に感じられます。
保存方法は清潔な瓶に詰めて、冷蔵庫で2ヶ月程度を目安に使い切りましょう。

フレッシュトマトのチーズリゾット

作り方

材 料	4人分
ごはん	400g
トマト	中1個(200g)
玉ねぎ	中1/2個(100g)
ウインナー	4本(60g)
オリーブオイル	大さじ1
水	200ml
顆粒コンソメ	小さじ1
ピザ用チーズ	40g
パセリ	適量

- ① 玉ねぎは繊維に沿って薄切りに、トマトはサイコロ状に切る。ウインナーは斜め薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルをひいて火にかけ、玉ねぎを炒める。しんなりしたらウインナーを加える。
- ③ 水、ごはん、コンソメを入れて煮る。
- ④ ごはんが水分を含み、水気がなくなったら、トマト、チーズを入れて全体を混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛って、みじん切りにしたパセリを散らす。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:305kcal タンパク質:7.8g
脂質:10.4g 塩分:1.3g 野菜量:75g



トマトは真っ赤に熟していてヘタの緑色が濃く、ピンとして新鮮なもの、全体の色が均一で皮にハリがあり、ずっしりと重いものを選びましょう。

手づくりトマト味噌

作り方

材 料	作りやすい分量 (200ml瓶)
トマト	中1個(200g)
玉ねぎ	中1/4個(50g)
しょうが	10g
にんにく	1片
かつおだし	50ml
酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
味噌	大さじ3

- ① トマトは湯むきし、半分に切って種を取り除き、みじん切にする。玉ねぎ、しょうが、にんにくもみじん切にする。
- ② 鍋にかつおだし、①、砂糖を入れ、中火で量が半分くらいになるまで煮詰める。
- ③ 酒、味噌を加え、弱火で3分程度煮る。
- ④ 煮沸消毒した瓶に熱いうちに詰める。

《大さじ1杯あたりの栄養価》

エネルギー:39kcal
タンパク質:1.8g
脂質:0.6g
塩分:1.3g

トマトのうま味と味噌がよく合い、生野菜のディップソースや、パスタソース、お肉や魚を焼いたときの味つけにも活用できます。

★かつおだしの取り方★

- ① 600mlの水を強火にかけ、沸騰したら花かつお20gを入れる。
- ② 花かつおを入れたらすぐに弱火にして、2~3分ほど煮出し、火を止める。
- ③ キッチンペーパーや、布でこすと500mlのだし汁の完成。

ピーマン

ピーマン入り鶏つくね

材 料	4人分
鶏ひき肉	250g
ピーマン	中 2 個 (70g)
玉ねぎ	中 1/4 個 (50g)
卵 (M)	1 個
パン粉	大さじ 3
コショウ	少々
サラダ油	大さじ 1
★水	大さじ 3
★めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ 2
★酒	大さじ 1
★砂糖	小さじ 1
★片栗粉	小さじ 1/2

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:186kcal タンパク質:15.7g
脂質:9.6g 塩分:0.8g 野菜量:30g

作り方

- ① ピーマン、玉ねぎはみじん切りにする。耐熱皿にのせ、ラップをかけて500Wで2分加熱し、水気を切って粗熱を取る。
- ② ポウルに鶏ひき肉を入れ、コショウを加えよく混ぜる。粗熱を取った①を加え混ぜ、卵、パン粉を加えよく混ぜ合わせる。
- ③ 肉を8等分し、楕円状に成型して串につける。(串につけなくてもよい)
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を焼く。片面に焼き色がついたら返して蓋をして裏面も焼く。肉に火が通ったら皿に取り出す。
- ⑤ ★の調味料をよく混ぜ合わせ、同じフライパンに入れ弱火にかける。ふつふつと煮立ってきたら④をもどし、肉にたれを絡めあわせる。

ピーマンとかりかり油揚げの和え物

材 料	4人分
ピーマン	大 4 個 (200g)
薄揚げ	1 枚
しょうゆ	小さじ 2
七味とうがらし	少々

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:71kcal タンパク:3.5g
脂質:5.1g 塩分:0.4g 野菜:50g

作り方

- ① ピーマンはへたと種を取り除き、食べやすい大きさに切る。電子レンジ等でさっと加熱する。
- ② まな板に薄揚げをおき、箸をのせ上から軽く伸ばす。フライパンを火にかけて、両面軽く焼く。細切りにする
- ③ ①と②を合わせ、しょうゆと七味唐辛子を加え、さっと混ぜ合わせる。

ピーマンのケチャップ炒め

材 料	4人分
ピーマン	大4個 (200g)
パプリカ	1/2個 (60g)
ウインナー	4本
ケチャップ	大さじ1
黒こしょう	少々

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:82kcal タンパク質:3.2g
脂質:5.8g 塩分:0.5g 野菜量:65g

簡単でお弁当のおかずにも
ぴったりの1品です♪



作り方

- ① ピーマン、パプリカは細切りにする。ウインナーは斜めに切る。
- ② フライパンを熱し、ウインナーを炒める。火が通ったらピーマン、パプリカを加え、炒める。
- ③ ②にケチャップを入れ、黒こしょうで味を調える。

ドライカレー

材 料	4人分
豚ひき肉	160g
ピーマン	中4個 (150g)
赤パプリカ	1/4個 (50g)
黄パプリカ	1/4個 (50g)
玉ねぎ	中1個 (200g)
セロリ	1/2本 (100g)
油	大さじ1
水	200ml
カレー粉	小さじ4
中濃ソース	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:193kcal タンパク質:9.6g
脂質:9.7g 塩分:1.2g 野菜量:135g

作り方

- ① 野菜はすべてみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れて熱し、ひき肉を炒め、色が変わったら野菜と水を加えて炒め煮にする。
- ③ カレー粉、中濃ソース、しょうゆ、砂糖を入れ、全体を混ぜ合わせる。



ピーマンはヘタの緑が鮮やかで果皮の表面がツヤツヤしてハリがあり、肉厚なものが新鮮の証しです。
保存するときは丁寧に水気をふいて、ポリ袋に密封し、冷蔵庫の野菜室に入れましょう。



新たまねぎのひたし

作り方

材 料	4人分
新たまねぎ	中 1 個 (200g)
カットわかめ	4 g
しらす干し	20 g
だし汁	80 ml
白だし	大さじ 1
すりごま (白)	小さじ 2

- ① 新たまねぎは皮をむき、へたを取り縦に半分に切る。薄切りにし、水にさらす。カットわかめは水に戻す。しらす干しはさっとお湯をかけ水気を切る。
- ② 鍋にだし汁と白だしを合わせ、さっと火を通す。温めた鍋が触れるくらいの温度になったら、水気を切った①の野菜としらす干しを加え、ひたす。
- ③ 食べる時に、すりごまをふる。

玉ねぎを選ぶ際は表面に傷がないもので、硬く締まりがあって、ずっしりと重みを感じるものを選びましょう。新玉ねぎは水分が多く、傷みやすいので袋に入れ冷蔵庫に入れるか、風通しの良い涼しい場所で保管しましょう。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:46kcal タンパク質:3.3g 脂質:1.4g
塩分:1.1g 野菜量:51g

新たまねぎと水菜の韓国風和え

作り方

材 料	4人分
新たまねぎ	中 1 個 (200g)
水菜	80 g
韓国のり	4 枚
ごま油	小さじ 2
塩	小さじ 1/4

- ① 新たまねぎは皮をむき、へたを取り縦に半分に切る。薄切りにし、水にさらす。水菜は食べやすい長さに切り、さっとゆでる。
- ② ボウルに①を入れ、韓国のりをちぎって入れる。
- ③ ②にごま油と塩を加え、混ぜ合わせる。



玉ねぎのシャキシャキとした食感とのりの風味がよく合う一品です。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:61kcal タンパク質:1.1g
脂質:4.1g 塩分:0.6g
野菜量:70g

新玉ねぎとスナップエンドウの卵とじ

作り方

材 料	4人分	
玉ねぎ	中 1 個 (200g)	
スナップエンドウ	120g	
卵	3個	
A	水	160ml
	白だし	大さじ2
	みりん	大さじ1

- ① 玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。スナップエンドウは筋をとり、色よく茹で、半分に開く。
- ② 鍋に玉ねぎとAをいれて火にかけ、蓋をし、柔らかくなるまで煮る。
- ③ スナップエンドウを加え、溶き卵を回し入れる。
- ④ 蓋をして、卵が固まるまで加熱する。

新玉ねぎはやわらかいので加熱時間は短くてOKです！



《1人あたりの栄養価》

エネルギー:110kcal タンパク質:6.5g 脂質:4.2g 塩分:1.0 野菜量:80g

豚肉のソテー 新たまドレッシングがけ 作り方

材 料	4人分
豚肩ロース肉	340g
玉ねぎ	中 1 個 (200g)
ししとう	12本
サラダ油	小さじ2
新たまドレッシング	大さじ4

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは繊維にそって薄切り、ししとうは縦半分に切り、タネを取り除く。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を焼く。焼けたら皿に取り出す。
- ③ 同じフライパンで玉ねぎとししとうを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、②の肉の上に野菜をのせる。
- ④ ドレッシングをかける。



《1人あたりの栄養価》

エネルギー:291kcal タンパク質:20g 脂質:21.2g 塩分:0.9g 野菜量:70g

新たまねぎの濃厚ドレッシング

新玉ねぎで手づくりドレッシングを作ってみましょう！

材 料	400ml ボトル 1本分
新たまねぎ	中 1 個 (220g)
塩	小さじ 1/2 弱
サラダ油	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ1
コショウ	少々
穀物酢	大さじ3

- ① 新たまねぎは繊維にそって薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をしき、①を炒める。塩をふり、たまねぎがあめ色になるまで炒める。
- ③ ミキサーやブレンダーにしょうゆ、砂糖、穀物酢、コショウを入れ②が熱いうちに合わせとろとろになるまでミキサーやブレンダーにかける。

《大さじ1杯(26g)あたりの栄養価》

エネルギー:35kcal タンパク質:0.5g 脂質:2.6g 塩分:0.8g

きゅうり

きゅうりとナスの塩こうじ炒め

材 料	4人分
鶏もも肉（皮なし）	300g
下味 { 塩こうじ	大さじ1
酒	大さじ1
きゅうり	1本（100g）
ナス	小2本（140g）
ごま油	大さじ1
★塩こうじ	大さじ1
★水	大さじ3
七味唐辛子	お好みで

《1人あたりの栄養価》
エネルギー:144kcal タンパク質:14.6g
脂質:6.1g 塩分:0.9g 野菜量:60g

作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩麴と酒に漬けて下味をつける。
- ② きゅうりは4等分し、縦に4等分に切る。ナスはヘタをとり5mm幅の半月切にする。
- ③ フライパンに油をしき、ナス、きゅうりを炒める。ナスがしんなりしてきたら、①を加え炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、混ぜ合わせておいた★を加え水分が飛ぶまで炒める。
- ⑤ 皿に盛りつけ、お好みで七味唐辛子をふる。



塩こうじのみの味つけで簡単・失敗なしの美味しいおかず♪

きゅうりと卵の炒め物

材 料	4人分
きゅうり	100g（1本）
ミニトマト	120g（12個）
卵	2個
マヨネーズ	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

《1人あたりの栄養価》
エネルギー:86kcal タンパク質:3.8g 脂質:6.4g 塩分0.5g 野菜量:55g

作り方

- ① きゅうりは乱切りにする。ミニトマトはヘタを取り半分に切る。卵はかるくほぐしておく。
- ② フライパンを火にかけ、マヨネーズを入れる。①の卵を入れ軽くかき混ぜ大き目のいり卵にする。卵が半熟の状態のうちに①のきゅうりとミニトマトを加えさっと混ぜる。
- ③ 塩・こしょうをふり、火からおろし皿に盛り付ける。

きゅうりと長いもの梅あえ

材 料	4人分
きゅうり	1本 (100g)
長いも	100g
ちくわ	2本
梅干し	1個
みりん	小さじ2

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:40kcal タンパク質:2.1g
脂質:0.3g 塩分:0.7g 野菜量:50g



きゅうりはできるだけ太さが均一のもので両端がかたいもの、重みがあって全体にハリがあり、表面の緑色が濃いものを選びましょう。

作り方

- ① きゅうり、長いも、ちくわは細切りにする。
- ② 梅干しは種をとり、細かく刻んでみりんと混ぜ合わせる。
- ③ ボウルに①、②を入れ、混ぜ合わせる。

棒棒鶏 (バンバンジー)

材 料	4人分
鶏ささみ	4本 (200g)
酒	大さじ2
きゅうり	2本 (200g)
トマト	中1個 (200g)
★味噌	大さじ1
★マヨネーズ	大さじ1
★酢	大さじ1
★砂糖	大さじ1
★すりごま	大さじ2
★しょうゆ	大さじ1/2

作り方

- ① ボウルに★の調味料をすべて混ぜ合わせ、タレを作る。
- ② 鍋に酒、ささみが浸るくらいの水を入れて加熱し、沸騰させる。
- ③ ささみを入れて沸騰させないようにアクを取りながら3分ゆでる。火を止めて手で触れる程度まで鍋ごと冷ます。(余熱で火を通す)
- ④ きゅうりは千切り、トマトは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 冷めたささみを手でほぐし、③と一緒に皿に盛りつける。

ささみは酒と一緒に茹で、余熱で火を通すことでしっかりと仕上がります。野菜はワカメやレタス、もやしなどでもおいしく召し上がれます。



《1人あたりの栄養価》

エネルギー:139kcal タンパク質:14.0g
脂質:5.1g 塩分:1.1g 野菜量:100g

かぼちゃ

かぼちゃとレタスのスープ

作り方

材 料	4人分
かぼちゃ	160g
レタス	2枚 (60g)
MIX ビーンズ(水煮)	1袋 (50g)
玉ねぎ	中 1/4 個 (50g)
ベーコン	4枚 (40g)
オリーブ油	大さじ 1/2
水	450ml
固形コンソメ	1個
コショウ	少々

- ① かぼちゃは一口大に切る。レタスは手で食べやすい大きさにちぎる。玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れて火にかけて、ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、レタスを炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたら、ミックスビーンズ、水、固形コンソメを入れて煮る。沸騰したら弱～中火にし、5分程煮てかぼちゃがやわらかくなったらコショウで味をととのえ、器に盛る。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:97kcal
タンパク質:3.7g
脂質:3.2g
塩分:0.9g
野菜量:70g



かぼちゃは皮の表面につやがあるものを選びましょう。切られて売っているものに関しては、断面が濃いオレンジ色で種がふくらんでいるものを選ぶとホクホクとしたかぼちゃです。切ったものを保存するときはわたと種を取り除き、ラップをして冷蔵庫で保存しましょう。

かぼちゃのデザート春巻き

作り方

材 料	4人分
かぼちゃ	100g
カッテージチーズ	40g
レーズン	10g
シナモン(粉末)	少々
春巻きの皮	4枚
小麦粉	小さじ 1
油	小さじ 2

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:100kcal タンパク質:3.8g
脂質:0.9g 塩分:0.1g 野菜量:25g

- ① レーズンはぬるま湯で戻し、細かく刻む。
- ② かぼちゃは薄切りにし、ラップをして電子レンジで加熱しやわらかくする。熱いうちにつぶし、①とカッテージチーズ、シナモンを加え混ぜる。
- ③ 春巻きの皮を広げ、はじに水で溶いた小麦粉を塗る。②を等分にし、のせ巻く。
- ④ フライパンを火にかけて油をひく。③を弱火で焼く。

かぼちゃの旬は夏です。5月ごろから出回りはじめ、出荷のピークは8～10月頃。日本かぼちゃと西洋かぼちゃがあり、よく流通しているものは西洋かぼちゃです。

かぼちゃとえびの炒め物

材 料	4人分
かぼちゃ	160g
長ねぎ	80g
えび	100g
サラダ油	小さじ2
酒	小さじ2
塩	小さじ1/2
七味唐辛子	適量

作り方

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切る。長ねぎは斜め切りに切る。えびは殻を剥き、背わたを取る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、かぼちゃを炒める。焼き色がついたら酒をふり、5分ほど蒸し焼きにする。
- ③ ②にえびを入れ炒める。えびの色が変わったら長ねぎ、塩、七味唐辛子を入れ、炒め合わせる。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:66kcal タンパク質:5.3g
脂質:2.1g 塩分:0.7g 野菜量:60g

塩味たけなので、かぼちゃの甘さが引き立ちます。オイスターソースなどを加えると中華風になり、また違った味わいになります。



かぼちゃのカレーマリネ

材 料	4人分
かぼちゃ	160g
オリーブオイル	大さじ1
玉ねぎ	中1/4個(50g)
〈マリネ液〉	
酢	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2

作り方

- ① かぼちゃは薄切りにし、オリーブオイルを絡めてフライパンで焼き、軽く焼き色を付ける。
- ② 玉ねぎは繊維に沿って薄切りにして、さっと茹でておく。
- ③ マリネ液の調味料をボウルに混ぜ合わせ、①と②を漬け、30分以上漬ける。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:102kcal タンパク質:1.0g
脂質:6.1g 塩分:0.5g 野菜量:50g



カレー粉などのスパイスを使うと塩分が抑えられ、減塩になりますし、さっぱりとして夏の暑い時期にもぴったりです。冷蔵庫で保存をすれば3～4日間持ちするので常備菜にも適しています。

十

なすとトマトのオリーブ煮込み

材 料	4人分
なす	中2本 (200g)
トマト	大1個 (160g)
玉ねぎ	中1/2個 (100g)
マッシュルーム水煮	1袋 (50g)
ベーコン	4枚 (40g)
にんにく	2片
オリーブ油	大さじ3
塩	小さじ1/2
コショウ	適宜
白ワイン	1/4カップ (50ml)

《1人あたりの栄養価》
 エネルギー: 140kcal
 タンパク質: 3.2g
 脂質: 10.6g
 塩分: 1.0g
 野菜量: 108g



ス

作り方

- ① なすはへたを取り、一口大に切る。トマトは角切りにする。玉ねぎは繊維に沿ってうす切にする。しいたけは4等分する。ベーコンは5mm幅に切る。にんにくは、みじん切にする。マッシュルームはザルにあけ水気をきる。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、ベーコン、玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたら、にんにく、ナス、トマト、塩、コショウを入れる。トマトから水気が出てきたら、マッシュルーム、白ワインを加え、弱火で5分煮込む。

味つけはシンプルに塩のみですが、ベーコンやトマトが入り野菜の水分で煮込むことで、野菜自体の甘みが引き立ちます。そのままでもおいしいですが、トーストを浸して食べたり、ご飯を入れてリゾット風にしてもおいしいです★

なすと大葉の混ぜごはん

材 料	4人分
ごはん	400g
なす	中1本 (100g)
大葉	2枚
みょうが	2本 (20g)
じゃこ	10g
炒りごま (白)	小さじ1
塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1

《1人分》
 エネルギー: 188kcal タンパク質: 4.9g
 脂質: 1.4g 塩分: 0.6g 野菜量: 30g

作り方

- ① なすはへたを取り、1cm程度の角切りにする。塩をまぶし、水気が出たら絞る。大葉は縦に半分に切り、まとめて巻き、端から細めのせん切りにする。みょうがは縦に半分に切り、半月切りにする。
- ② じゃこ炒りごまはフライパン等で炒る。
- ③ ①にしょうゆをまぶす。
- ④ ごはんに②と③を加え、さっくり混ぜ合わせる。

なすのしそポン炒め

材 料	4人分
なす	中2本(200g)
パプリカ	60g
豚肉	200g
大葉	4枚
ポン酢	大さじ1
酒	小さじ2
こしょう	少々

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:106kcal タンパク質:11.2g
脂質:4.0g 塩分:0.5g 野菜量:65g



作り方

- ① なすはヘタを取り、一口大に切る。パプリカ、豚肉は食べやすい大きさに切る。大葉は細切りにする。
- ② フランパンを熱し、豚肉を炒める。火が通ったら、なす、パプリカを加え炒める。
- ③ ②にポン酢、酒、こしょう、大葉を入れさっと炒める。

ナスはヘタの切り口が新しく、ガクの部分に付いているトゲが鋭くともがっているものほど新鮮です。果皮の色が濃く、表面はなめらかで傷がなく、ツヤ・ハリのあるものを選びましょう。

なすと魚の味噌マヨチーズ焼き

材 料	4人分
なす	中4本(400g)
パプリカ	1/2個(100g)
魚(鮭や白身魚)	4切れ(240g)
味噌	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
ピザ用チーズ	80g
万能ねぎ	適量

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:195kcal タンパク質:17.2g
脂質:10.2g 塩分:1.5g 野菜量:130g



作り方

- ① 味噌とマヨネーズを混ぜる。
- ② なすとパプリカは乱切りにする。
- ③ アルミホイルに②と魚を並べて包み、オーブントースターで20分焼く。
- ④ 魚に火が通ったら、アルミホイルを開け、①とチーズをかけて再度トースターで焼く。(ホイルは開けたまま)
- ⑤ チーズが溶け、焼き色が付いたら上に小口切りにした万能ねぎを散らす。

なすは水分が蒸発しやすく、風に当たるとすぐにしなびてしまいます。保存するときは水分が逃げないように1個ずつラップに包んで野菜室にいれましょう。

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！

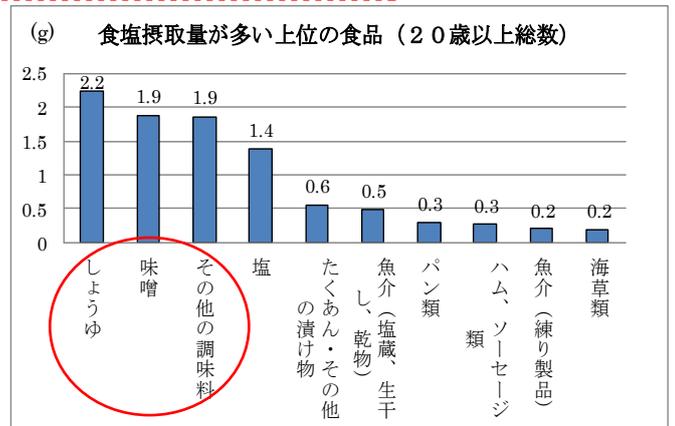
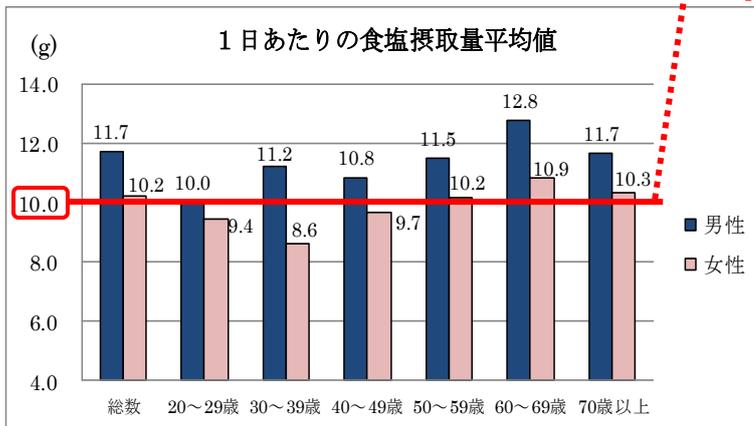
新発田市では、市民のみなさまの健康状態や栄養摂取状態を把握して、より効果的な生活習慣病予防活動を展開していくため、平成26年11月に市内全域を対象とした“市民健康栄養実態調査”を実施しました。この調査には、市内34地区、308世帯、793人の方々にご協力いただきました。

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。

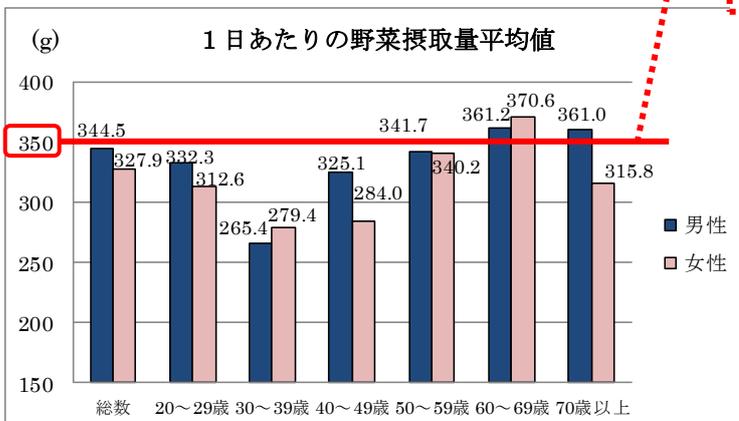
男性は全ての年代で、女性は50歳代以上で、目標値を超えています。

○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！



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。ゆでで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杯を目安に

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、大さじや小さじの計量スプーンを使い、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。

新発田市公式クックパッドのご紹介

食のヒーロー
100 彩レッド



☞新発田市公式クックパッド
QR コードはこちらから！

市では、「新発田市100彩食堂」の名前で
Cookpad(クックパッド)公式ページを開設して
います！

旬の地場産野菜を使った料理を中心に、
郷土料理や保育園・幼稚園・学校給食レシピなど、
おいしくて健康的なレシピを紹介しています♪
全レシピを**管理栄養士が監修**していて
無料で見ることができます！！

毎日のご飯作りには是非お役立てください♪

塩、油控えめのおかず

ヘルシー！揚げないキャベツメンチ
チキンの濃厚オニオンソース



トマトエビチリ



お弁当のおかず

アスパラガスのベーコン巻き サクッとおいしい♪キャベツの春巻き



豚肉とごぼうのつくね焼き



ピーマンの豚肉チーズロール



しばたの郷土料理

くき菜とうち豆の粕煮



【新発田市の郷土料理】干しずいきの炒め煮



卵のわかか煮



【新発田市の郷土料理】学校給食の小煮物



しばたの学校給食

とろっとカラフル卵焼き



新発田市給食レシピ！アスパラみどりカレー



ひじきの豆サラダ



新発田市給食レシピ！ほうれん草の菜の花風



問合せ：新発田市健康推進課 めざせ100彩推進係
☎28-9214（直通）