

令和3年 旬の野菜レシピ 《春・夏版》

いんげん・かぼちゃ・きゃべつ
かぶ・おくら・いちご・もも

新発田市では令和元年度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と果物**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ください♪



1日 小鉢5皿分の
野菜料理で
350g以上の
野菜を食べよう！





いんげんの辛みそ炒め

作り方

材 料	4人分
いんげん	120g
ごま油	大さじ2
★みそ	大さじ1
★砂糖	小さじ2
★白ごま	大さじ2
★豆板醤	小さじ1/2
★酒	大さじ2

- ① いんげんはすじをとり一口大に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を炒める。
- ③ しんなりしたら★の調味料を加え絡める。



みそは焦げやすいので、あらかじめ調味料を合わせておくことで時短になり、こげないでしっかりと味がつきます。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：112kcal たんぱく質：2.0g
脂質：8.7g 塩分：0.7g 野菜量：30g

焼き野菜のだしマリネ

作り方

材 料	4人分
いんげん	100g
赤パプリカ	1/4個 (30g)
エリンギ	100g
★砂糖	大さじ1
★レモン汁	大さじ2
★白だし	大さじ2
★ごま油	大さじ1

- ① いんげんはすじをとり、ななめ2等分にする。パプリカは千切りにする。エリンギは薄くスライスする。
- ② ①をグリルやオーブントースターで焼く。
- ③ ★を混ぜ合わせたボウルに②を入れ、30分ほど漬けて味をなじませる。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：139kcal たんぱく質：1.3g
脂質：3.1g 野菜量：58g

いんげんのマメ知識

緑色の若いさやを丸ごと食べる「さやいんげん」は、夏に旬を迎える緑黄色野菜で、良質なたんぱく質、ミネラル、抗酸化作用をもつカロテンを多く含みます。

いんげんの信太巻き

作り方

材 料	4人分
いんげん	8本
にんじん	80g
うす揚げ	4枚
めんつゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
おろししょうが	お好み
水	2カップ (400ml)



- ① うす揚げはざるにのせ、上からお湯をかけ油抜きをする。あら熱を取り、長い辺の1方を残しほかの3方を切り広げる。
- ② いんげんはすじをとる。にんじんはいんげんに合わせた長さ・太さに切る。しょうがはすりおろす。
- ③ ①のうす揚げを表側を下にし、まな板に広げる。②をのせ巻く。
- ④ 鍋にめんつゆ・水・③を入れ落し蓋をして煮る。仕上げに、みりんを加える。食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。おろししょうがを添える。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：159kcal たんぱく質：7.4g
脂質：10.3g 塩分：0.3g 野菜量：56g

いんげんと玉ねぎの焼きびたし

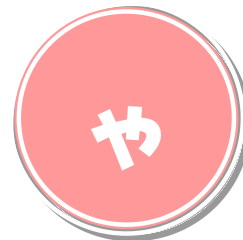
作り方

材 料	4人分
いんげん	120g
玉ねぎ	1個 (200g)
★めんつゆまたは白だし	大さじ2
★水	1カップ (200ml)
おろししょうが	小さじ2
サラダ油	大さじ1/2

- ① いんげんは半分の長さに切る。玉ねぎは皮をむき輪切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、いんげんと玉ねぎを焦げ目がつくまで焼く。玉ねぎは両面焼く。
- ③ 容器に★を入れ混ぜ合わせ、②を入れ1時間以上漬けて味をなじませる。
- ④ 器にいんげんと玉ねぎを盛り、漬け汁を少しかけおろししょうがを飾る。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：45kcal たんぱく質：1.2g
脂質：1.6g 塩分：0.3g 野菜量：80g



かぼちゃの簡単レンジ煮

材 料	4人分
かぼちゃ	300g
レーズン	大さじ4
はちみつ ※	大さじ2

※はちみつは、1歳未満の乳児には与えないでください。

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、耐熱皿に入れラップをかけ電子レンジ（600W）で5分程度加熱する。
- ② 火が通ったらレーズン・はちみつと和える。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：130kcal たんぱく質：1.7g
脂質：0.2g 野菜量：50g

もち麦入りミネストローネ

材 料	4人分
かぼちゃ	100g
キャベツ	100g
玉ねぎ	1/4個（50g）
にんじん	1/4個（50g）
ベーコン	4枚
オリーブオイル	大さじ2
おろしにんにく	小さじ1
水	2・1/2カップ（500ml）
カットトマト缶	1缶
もち麦	40g
コンソメ	小さじ2
砂糖	小さじ1

作り方

- ① 野菜はすべて小さめの角切り、ベーコンは短冊状に切る。もち麦はさっと洗って水気を切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。香りがたったら、①を加えて炒める。
- ③ トマト缶、水を加えて沸騰させ、蓋をして弱火で20分ほど煮る。コンソメ・砂糖を加え、味を整える。

野菜がたっぷり入った食べるスープです。
もち麦入りで腹持ちもいいので、
多めに作って朝食や夜食にも！

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：229kcal たんぱく質：5.0g
脂質：0.2g 塩分：1.0g 野菜量：75g

かぼちゃと鶏肉のオイスター炒め

作り方

材 料	4人分
かぼちゃ	200g
鶏むね肉	200g
サラダ油	大さじ2
オイスターソース	大さじ2
酒	大さじ4
こしょう	少々

- ① かぼちゃは一口大に切り、電子レンジ（600W）で2～3分程度加熱する。鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。火が通ったら、調味料を加える。ひと煮立ちしたら①のかぼちゃを加え、さっと炒める。

かぼちゃは大きく分けて、「西洋かぼちゃ」、「日本かぼちゃ」、「ペポかぼちゃ」の3種類に分けられます。私たちが普段食べているのは西洋かぼちゃで、ホクホクして甘みが強く、日本かぼちゃはでこぼことした外見やネットリとした食感が特徴です。ペポかぼちゃにはズッキーニやそうめんかぼちゃなどの種類があります。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：187kcal たんぱく質：13.6g
脂質：7.2g 塩分：1.1g 野菜量：50g

かぼちゃの白和え

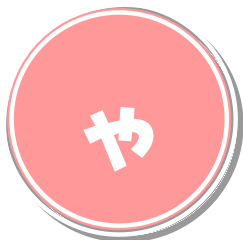
作り方

材 料	4人分
かぼちゃ	120g
にんじん	40g
木綿豆腐	1パック(300g)
いんげん	40g
★すりごま	大さじ1・1/2
★白だし	大さじ2

- ① 木綿豆腐の水切りをする。豆腐をキッチンペーパーに包み、電子レンジ（600W）で2分加熱する。
- ② かぼちゃは薄切りにし1cm幅に切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ③ にんじんは短冊切り、いんげんはななめ切りにし、茹でてから水気をきる。
- ④ ボウルに①と★を入れて豆腐をつぶしながらしっかりと混ぜ合わせ、②と③を加える。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：135kcal たんぱく質：7.6g
脂質：7.4g 塩分：0.3g 野菜量：50g



韓国風サラダ

材 料	4人分
キャベツ	200g
新玉ねぎ	1/2個(100g)
焼きのり	1/2枚
ツナ缶	2缶
★酢	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1
★砂糖	小さじ2/3
★おろしにんにく	小さじ1
★ごま油	大さじ2
白いりごま	適量

作り方

- ① キャベツの葉は手でちぎり、芯は薄切りにして電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。玉ねぎは薄切りにする。
- ② ボウルに水気を切った①とちぎった焼きのり・ツナを入れ、★を加えて和え、いりごまを散らす

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：136kcal たんぱく質：9.4g
脂質：8.2g 塩分：1.1g 野菜量：75g

鮭とキャベツのごまみそ蒸し

材 料	4人分
生鮭切り身	4切れ(240g)
酒	大さじ1
キャベツ	200g
しめじ	1パック
にんじん	1/5本(40g)
★白すりごま	大さじ2
★みそ	大さじ2
★酒	大さじ1・1/3
★しょうゆ	小さじ1
★水	大さじ2
ごま油	小さじ2

作り方

- ① 生鮭は酒をふりかける。キャベツは一口大にざく切り、にんじんは短冊切り、しめじは小房に分ける。
- ② ★の調味料を合わせる。
- ③ フライパンに分量のごま油を熱し、キャベツとにんじんを炒める。軽く火が通ったら鮭としめじを加える。
- ④ 全体に②をまわし入れ、中火で煮立ってきたら蓋をする。弱火にて蒸し煮にする。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：173kcal たんぱく質：17.0g
脂質：7.7g 塩分：1.4g 野菜量：85g



キャベツのかき揚げ

材 料	4人分
キャベツ	200g
ちくわ	2本
千切り紅しょうが	20g
てんぷら粉	1カップ
揚げ油	適量

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：237kcal たんぱく質：4.9g

脂質：12.8g 塩分：0.8g 野菜量：50g

作り方

- ① キャベツはせん切りにする。ちくわは輪切りにする。
- ② ①と千切り紅しょうが・てんぷら粉・水を合わせ、熱した揚げ油で揚げる。
- ③ 油を切り、盛り付ける。

春キャベツはその名の通り 3月～5月に収穫されるキャベツを言います。冬に収穫されるキャベツに比べて巻きがふっくらとしていて柔らかく、葉がみずみずしいのが特徴です。サラダや漬けものなどの生食に向いています。加熱する場合はさっと火を通すと、甘みが楽しめます。

キャベツとしらすのチーズトースト

材 料	4人分
食パン（6枚切り）	4枚
キャベツ	80g
釜揚げしらす	40g
とろけるチーズ	40g
白いりごま	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1・1/3
きざみのり	少々

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：234kcal たんぱく質：10.4g

脂質：8.1g 塩分：1.3g 野菜量：20g

作り方

- ① キャベツはせん切りにする。
- ② 食パンにマヨネーズを塗る。
- ③ キャベツ・しらす・とろけるチーズ・いりごまを混ぜ合わせる。
- ④ ②に③をのせ、きざみのりを散らし、トースターで3分程焼く。（チーズが溶け、少し焦げ目がついたらOK）





かぶのペペロンチーノ風

作り方

材 料	4人分
かぶ	2個 (200g)
かぶの茎 (葉)	6～8本
にんにく	2片 (20g)
オリーブ油	大さじ1
赤唐辛子	1/2本
塩	小さじ1/2
粗挽き黒こしょう	少々

- ① かぶはきれいに洗い、皮つきのまま薄いいちょう切りにする。かぶの茎は1～2cm程の長さに切る。にんにくは薄切り、赤唐辛子は輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく・赤唐辛子を炒める。
- ③ 香りが立ってきたら、かぶとかぶの茎を加え炒める。塩、粗挽きこしょうを加え炒め合わせる。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：62kcal たんぱく質：2.4g
脂質：3.2g 塩分：0.8g 野菜量：125g



かぶの葉はビタミン C や K、葉酸、β-カロテンなどが豊富に含まれています。栄養価満点の彩りとして使いましょう。

豆乳茶わん蒸し

作り方

材 料	4人分
かぶ	1個 (100g)
しめじ	40g
かぶの茎 (葉)	4～6本
卵	2個
豆乳	2カップ (400ml)
白だし	大さじ2

- ① かぶは皮をむいて 1 cmの角切りにする。しめじは小房に分ける。かぶの葉はさっとゆで、2cmほどの長さに切る。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、豆乳、白だしを加えてザルで濾す。
- ③ 耐熱容器2個に①を入れ、②を静かに注ぎ、アルミホイルをかぶせる。
- ④ 深めの鍋に水を2～3cmほど入れ、③を入れて蓋をする。
- ⑤ 強火で2分加熱後、弱火で10分ほど加熱する。

だし汁や蒸し器がなくても、茶わん蒸しが簡単に作れます。

お好みで鶏肉やえびなどを入れたり、冷やして食べてもおいしいです♪



《1人あたりの栄養価》

エネルギー：115kcal たんぱく質：10.0g
脂質：5.3g 塩分：0.4g 野菜量：105g

かぶのサラダ梅ドレッシング

材 料	4人分
かぶ	2個 (200g)
水菜	40g
黄パプリカ	40g
梅干し	2個
★砂糖	小さじ2
★酢	大さじ4
★みそ	小さじ2
★オリーブ油	大さじ2
★こしょう	少々

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：90kcal たんぱく質：6.3g
脂質：1.2g 塩分：1.5g 野菜量：70g

作り方

- ① かぶは皮をむき、短冊切りにする。水菜と黄パプリカは食べやすい大きさに切る。
- ② 梅干しは種をとり、包丁で軽くたたく。★の調味料と混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、器に盛り付ける。



かぶの豆乳みそスープ

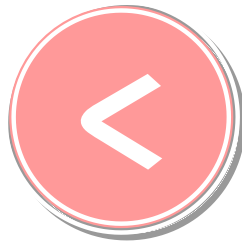
材 料	4人分
かぶ	120g
ホールコーン缶	30g
ベーコン	30g
アスパラガス	60g
にんじん	40g
豆乳	1・1/2カップ (300ml)
コンソメ	小さじ2
みそ	小さじ2
こしょう	少々
水	2カップ (400ml)

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：96kcal たんぱく質：5.2g
脂質：4.7g 塩分：1.2g 野菜量：63g

作り方

- ① かぶとにんじんは皮をむき、1cmの角切りにする。アスパラガスは茹でて、かぶと同じくらいの大きさに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に水とにんじんを入れ、にんじんが柔らかくなるまで煮る。
- ③ かぶ・ホールコーン・アスパラガス・ベーコン・コンソメを加え、ひと煮立ちしたら火を止め、豆乳を加える。
- ④ 再び火をつけ、沸騰しないように加熱し、みそとこしょうで味をととのえる。



オクラチャンプルー

作り方

材 料	4人分
オクラ	200g
豚もも薄切り肉	160g
塩	小さじ1/4
木綿豆腐	1パック
卵	1個
サラダ油	大さじ2
★しょうゆ	大さじ2
★酒	大さじ2
★かつお削り節	1パック

- ① オクラはへたを切り取り、ななめ半分に切る。豚肉は細切りにする。木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで電子レンジ（600W）で加熱し、水気をとばす。幅1cmのさいの目に切る。（このとき出た水分は捨てずに取っておく。）卵は溶いておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ③ 焼き色がついたらオクラを加える。オクラの色が鮮やかになったら少し端に寄せ、溶き卵を加える。
- ④ 卵に少し火が通ったら★の調味料を加える。さらに①の豆腐を加え、全体を混ぜる。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：252kcal たんぱく質：16.7g
脂質：16.8g 塩分：2.2g 野菜量：50g

オクラ入りわかめご飯

作り方

材 料	4人分
ごはん（硬めがおすすめ）	480g
オクラ	8本
カットわかめ	2g
★釜揚げしらす	大さじ2
★いりごま	大さじ2
★顆粒だし	小さじ1

- ① オクラはへたを切り取り、さっと茹で輪切りにする。カットわかめは水で戻し、みじん切りにする。
- ② ごはんに①と★を加えて、混ぜ合わせる。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：249kcal たんぱく質：6.7g
脂質：3.0g 塩分：0.6g 野菜量：25g

お好みで大葉やみょうが、
梅干しなどを混ぜても
おいしいですよ！



おくらキムチ炒め

作り方

材 料	4人分
オクラ	200g
白菜キムチ	100g
豚バラスライス	120g
ごま油	小さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ1
白いりごま	大さじ1・1/2

- ① オクラはへたを切り取り、ラップをして電子レンジ(600W)で1分程度加熱する。豚バラスライスを食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンを熱し、ごま油の半量を入れる。①の豚肉を炒め、色が変わったら①のオクラと白菜キムチを加えさっと炒める。
- ③ 仕上げに、ごま油・調味料・白いりごまを加える。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：131kcal たんぱく質：8.3g
脂質：8.3g 塩分：0.6g 野菜量：50g

オクラのレモン酢和え

作り方

材 料	4人分
オクラ	200g
★レモン汁	大さじ1
★酢	大さじ1
★しょうゆ	小さじ2
★塩	小さじ1/2
★砂糖	小さじ1

- ① オクラのへたを切り取る。
- ② ①を茹で水にさらし、水気をしっかりきっておく。
- ③ ★を混ぜ合わせたところに②を入れ、味がなじむまで漬ける。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：22kcal たんぱく質：1.3g
脂質：0.1g 塩分：1.1g 野菜量：50g

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に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います。

(参考…農林水産省ホームページ)



いちごチーズケーキアイス

作り方

材 料	4人分
いちご	90g(中6粒程度)
クリームチーズ	100g
プレーンヨーグルト(無糖)	100g
砂糖	大さじ3

- ① ポリ袋かチャック付きの袋に材料をすべて入れる。
- ② 全体が混ざりあうようによく揉みこむ。
- ③ 少し平らにし、冷蔵庫に2～3時間入れ冷やし固める。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：137kcal たんぱく質：3.2g
脂質：9.1g 塩分：0.2g

お好みにクッキーやビスケットを入れてもOK♪

お好みの固さに合わせて冷凍時間は調節してください。

いちご入り水ようかん

作り方

材 料	4人分
こしあん	200g
水	200ml
粉寒天	2g
塩	小さじ1/6
いちご	中8粒程度

- ① 鍋に分量の水と寒天を入れ、火にかける。木べらでかき混ぜながら煮溶かし、2分ほど沸騰させる。
- ② 一旦火を止め、こしあんと塩を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ 再度火にかけ、かき混ぜながら沸騰させる。火からおろし、あら熱をとる。
- ④ ヘタを取ったいちごを容器に並べる。
- ⑤ ③を④に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ 型から外し、人数分に切り分ける。



1人分ずつカップなどに分け入れれば、さらに簡単に作れます！

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：83kcal たんぱく質：5.0g
脂質：0.3g 塩分：0.2g



桃のデザート春巻き

材 料	4人分
桃（桃缶）	1個～2個分
★水	小さじ2
★砂糖	小さじ2
クリームチーズ	4個(個包装のもの)
春巻きの皮	4枚
サラダ油	小さじ2

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：141kcal たんぱく質：2.4g
脂質：8.7g 塩分：0.1g

作り方

- ① 桃はサイコロ状に切る。クリームチーズは細長く切る。
- ② 耐熱容器に桃と★を入れ、電子レンジ（600w）で2分ほど加熱し、あら熱を取る。
- ③ 春巻きの皮に②とクリームチーズをのせて巻き、巻き終わりを水で留める。
- ④ サラダ油を③の表面に塗り、180℃のオーブンで10分ほど焼く。

缶詰を使用する場合は、水と砂糖の代わりに缶詰のシロップ小さじ2を加えてください。



桃の紅茶ケーキ

材 料	作りやすい分量
桃または桃缶	1個または1/2缶分
紅茶（ティーパック）	1袋分
★ホットケーキミックス	150g
★砂糖	20g
★サラダ油	大さじ2
★卵	1個
★牛乳	100ml



作り方

- ① 桃または桃缶を5mm幅の薄切りを12枚用意する。残りは5mm角の角切りにする。紅茶はティーパックから茶葉を出しておく。
- ② 炊飯器に桃を放射線状に並べておく。
- ③ ボウルに★と紅茶、角切りの桃を混ぜ合わせる。
- ④ ②に③を静かに流し入れ、炊飯器の普通炊きで焼く。様子を見て焼き時間を追加する。
- ⑤ 焼きあがったら、食べやすい大きさに切り分ける。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：171kcal たんぱく質：3.9g
脂質：6.6g 塩分：0.3g

新発田市ホームページではこれらのレシピを見やすいカラー版で掲載しています♪

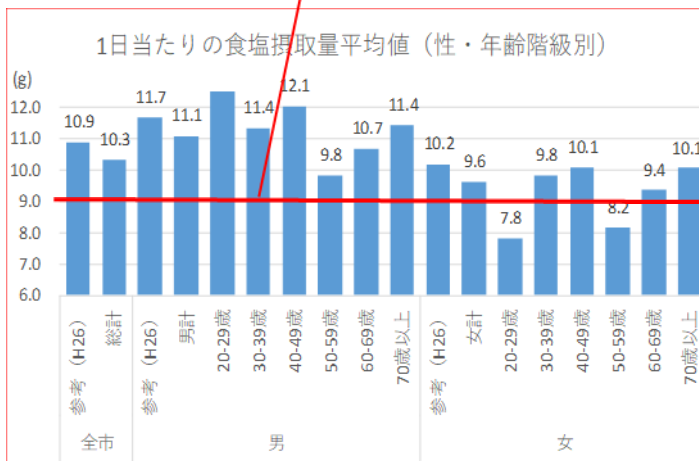
みなさまにご協力いただきました、 市民健康栄養調査の結果を報告します！

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、令和元年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23地区、299世帯、858人の方々にご協力いただきました。

<調査結果>

①食塩摂取量

「新発田市健康づくり計画（第二次）」の目標値である9gのライン

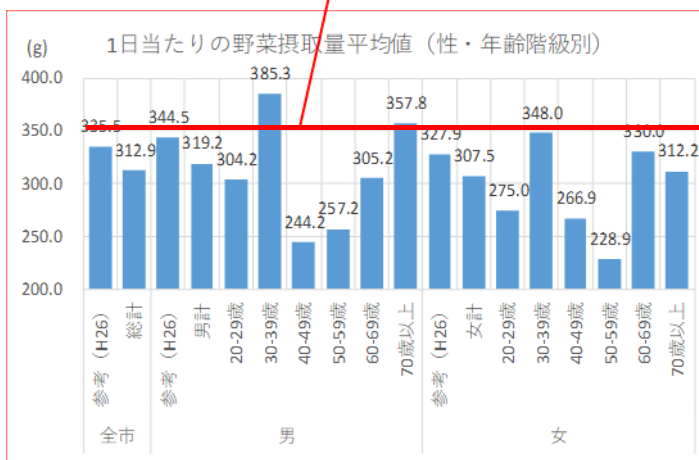


○1日あたりの食塩摂取量平均値は、**男性 11.1g、女性 9.6g** でした。市全体では、目標値（1日 9g 未満）を超えています。

○男性は、50代のみが 10g 以下であり、その他世代は 10g を超えました。女性も、20代と 50代以外は 9g を超えています。

②野菜摂取量

「健康日本21」「新発田市健康づくり計画（第二次）」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 319.2g、女性 307.5g** でした。

市全体では、目標値（1日 350g 以上）に達していません。

※「新発田市健康づくり計画（第二次）」（H28～R7）の目標値です。

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、味噌汁に入れてもおいしくいただけます。

★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、食事の始まりに食べると、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 2020 年版では、食塩摂取量は成人男性で1日 7.5g未満、成人女性で1日 6.5g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品までにしましょう。



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



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！！



☞新発田市公式クックパッド
QRコードはこちらから！

クックパッド 新発田市 100 彩食堂

検索！

塩、油控えめのおかず

チキンの濃厚オニオンソース



ヘルシー！揚げないキャベツメンチ



【1人当り
塩分:1.1

材料 (4人分)
キャベツ
豚ひき肉
★卵
★パン粉

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



豚肉とごぼうのつくね焼き



サクッとおいしい♪キャベツの春巻き



ピーマンの豚肉チーズロール



【1人当たり
ギー:141kcal

材料 (4人分)
キャベツ
塩
桜えび
ピザ用チーズ
青ネギの皮

しばたの郷土料理

くき菜とうち豆の粕煮



卵のわか煮



【新発田市の郷土料理】干しずいきの炒め煮



新潟県のとろろを使った
【1人当たりの栄養価】エネルギー:5.4g 塩分:1.4g

材料 (4人分)
干しずいき
つぎこんやく
干し椎茸

【新発田市の郷土料理】学校給食の小煮物



【1人当たりの栄養価】
塩分:1.0g 野菜量

材料 (6人分)
里芋
れんこん
にんじん
ごぼう

しばたの学校給食

とろっとカラフル卵焼き



ひじきの豆サラダ



新発田市給食レシピ！アスパラみどりカレー



【1人当たりの栄養価】
ギー:550kcalたんぱく
塩分:2.2g

材料 (4人分)
豚肉
じゃがいも
にんじん
ネギ

新発田市給食レシピ！ほうれん草の菜の花風



【1人当たりの栄養価】
塩分:0.5g 野菜量:5g

材料 (4人分)
ほうれん草
にんじん
ちやし
卵
★しょうゆ

問合せ：新発田市健康推進課 めざせ 100 彩推進係
☎28-9214 (直通)