



春キャベツの甘みと、グレープフルーツの爽やかな酸味がマッチして食べやすいマリネです。



コツ、ポイント

春キャベツは葉がやわらかく、生食向きです。マリネにすることで、カサが少し減りたっぷり食べることができます。《1人あたりの栄養価》エネルギー:137kcal たんぱく質:2.6g 脂質:9.6g 塩分:1.0g 野菜量:約70g

材料：(4人分)

春キャベツ

1/4玉 (270g)

グレープフルーツ

1/2個 (125g)

ロースハム

4枚 (40g)

貝割れ大根

1/3パック (15g)

★オリーブ油

大さじ3

★酢

大さじ2

★はちみつ

小さじ2

★粒マスタード

小さじ1

★塩

小さじ1/2

★あらびき胡椒

適宜

1. キャベツはざく切りにする。グレープフルーツは皮をむき、粗くほぐす。ハムは細切りにする。貝割れ大根は2~3cmの長さに切る。
2. ポリ袋に1と★の調味料を入れ、よく揉みこむ。
3. 冷蔵庫で冷やし、味がなじんだら皿にもりつける。

<https://cookpad.com/recipe/7147293>

新発田市では1日の野菜摂取量の平均値が312.9gであり、1日の目標量350gまであと約40g足りていません。生活習慣病を予防し、自分らしく元気に過ごすために、今の食事にプラス1品の野菜料理(副菜)を食べましょう!

新発田市公式
Cookpadはこちらから



しばたの食のヒーロー
100彩レッド

このレシピの生い立ち

令和4年旬の野菜レシピ
《春》に掲載したレシピです。



材料をゆでるだけの簡単パスタです。やわらかく甘い春キャベツのおいしさを味わってください。



コツ、ポイント

パスタは細めのタイプのほうが、やわらかいキャベツと相性が良いです。ウインナーのほかに、ささみやハムでも。《1人当たりの栄養価》エネルギー:448kcal たんぱく質:13.6g 脂質:17.4g 塩分:2.2g 野菜量:約120g

材料：(2人分)

キャベツ 3枚 (160g)

えのきだけ 1/2袋 (80g)

ウインナーソーセージ 6本

パスタ(細めのタイプ) 160g

★レモン汁 大さじ2

★オリーブ油 大さじ1

★塩 小さじ1/2

★こしょう 少々

パセリ(乾燥) 少々

1. キャベツは大きめの短冊切りにする。えのきだけは石付きを切り、2等分しほぐす。ウインナーは斜め薄切りにする。
2. ★を混ぜ合わせておく。
3. パスタを茹で、既定のゆで時間の3分前に1を入れ一緒に茹でる。
4. 水気をよく切り、熱いうちに2を入れ、混ぜ合わせる。皿に盛り付け、パセリをふる。

<https://cookpad.com/recipe/7147309>

「主食」ごはん、パン、麺類などの料理
「主菜」肉・魚・卵・大豆製品などを
使用した料理
「副菜」野菜、きのこ、海藻、いもなど
を使用した料理
これらがそろった食事をバランスのよい食事といえます。1日2回はそろえて食べるよう意識しましょう!



しばたの運動のヒーロー
100彩ブルー



ロールキャベツのミニチュア版です。やわらかい春キャベツでベーコンとミニトマトを包み煮にしました。



コツ、ポイント

くるんだキャベツの巻き終わりを下にして煮ると、崩れにくいです。《1人あたりの栄養価》エネルギー：48kcal たんぱく質：2.5g 脂質：1.2g 塩分：0.7g 野菜量：約100g

材料：(4人分)

キャベツ	4枚 (300g)
ミニトマト	8個
ベーコン(薄切り)	2枚
顆粒コンソメ	小さじ1と 1/2
こしょう	少々
水	2カップ(400ml)
乾燥パセリ	少々

このレシピの生い立ち

令和4年旬の野菜レシピ
《春》に掲載したレシピです。

1. キャベツはサツとゆでる。ミニトマトははへたを取り、半分に切る、ベーコンは細切にする。
2. キャベツを広げ、ミニトマトとベーコンをのせ、くるむ。
3. 鍋に、水とコンソメを入れ混ぜる。2を入れ、中火にかける。こしょうをふる。
4. キャベツがやわらかくなったら、皿に盛りつけ、パセリをふる。

<https://cookpad.com/recipe/7147328>

食塩の摂りすぎは高血圧や脳血管疾患など病気のリスクを高めます。加工食品は塩分が多いので、加工食品を使うときは味付けを控えめに。



しばたの健康管理のヒーロー
100 彩イエロー



旬の春キャベツとセロリを使った炒め物です。ぷりぷりのえびと野菜食感を楽しめます。



コツ、ポイント

2でえびの下処理をすることで、臭みが取れて食べやすくなります。3で野菜を炒めるときに焦げないように注意しましょう。《1人あたりの栄養価》エネルギー：87kcal たんぱく質：5.3g 脂質：2.1g 塩分：0.5g 野菜量：75g

材料：(4人分)

キャベツ	中1/4個(200g)
セロリの茎	中1本(100g)
えび	120g
酒	大さじ3
片栗粉	大さじ2
★鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2
★塩	少々
★こしょう	少々
油	小さじ2

このレシピの生い立ち

令和4年旬の野菜レシピ
《春》に掲載したレシピです。

1. キャベツはひと口大に切る。セロリは筋をとり、5mm幅の斜め切りにする。
2. えびに酒をふり、片栗粉をまぶして揉みこみ、15分くらいおいてよく洗う。
3. フライパンを中火で熱して油をひく。キャベツとセロリを入れてさっと炒める。キャベツが少ししんなりしたら、えびを加える。
4. えびに火が通ったら★の調味料を加え、全体を混ぜ合わせる。

<https://cookpad.com/recipe/7147308>

野菜をたくさん食べると塩分も多く摂ってしまいがちです。香味野菜や旬の野菜を使って、野菜本来のおいしさを味わいませんか。



しばたの健康ヒーロー
100 彩マン

～新発田市 令和4年旬の野菜レシピ《春》たけのこ

 **cookpad** たけのこのチーズ焼き
by 新発田市100彩食堂

副菜



旬のたけのこをシンプルにチーズ焼きで仕上げました。2種類のきのこの香りと旨みが、減塩でも美味しいポイントです
◎



コツ、ポイント

複数のきのこを合わせることでうま味がUPし、減塩にも繋がります。好みのきのこの組み合わせで試してみてください♪ 《1人あたりの栄養価》 エネルギー：77kcal たんぱく質：4g 脂質：4.6g 塩分：0.3g 野菜量90g

材料：(4人分)

たけのこ水煮

中1と1/2個(200g)

まいたけ 1パック
(80g)

えのきたけ 小1袋(80g)

オリーブオイル 小さじ2

とろけるタイプのチーズ 40g

こしょう 少々

小ねぎ 2本(10g)

このレシピの生い立ち

令和4年旬の野菜レシピ

《春》に掲載したレシピです。

1. たけのこは5mm幅に切る。まいたけは手で食べやすい大きさに裂く。
2. えのきたけは3cmくらいの長さに切る。小ねぎは小口切りにする。
3. フライパンを中火で熱し、オリーブオイルをひき、たけのこを焼く。
4. たけのこに焼き目がついたら、まいたけとえのきたけを加え炒め、こしょうをふる。
5. 全体に火が通ったら火を止める。チーズを全体にのせる。フライパンの蓋を閉め、余熱でチーズを溶かす。
6. チーズが溶けたら皿に盛り、小ねぎを散らす。

<https://cookpad.com/recipe/7147304>

 **cookpad** たけのこの山椒風味和え
by 新発田市100彩食堂

副菜



たけのこのやわらかい甘みを山椒のさわやかな香りが引き立ててくれます。



コツ、ポイント

たけのことパプリカをゆで、熱いうちに調味料と和えると、味がなじみやすくなります。《1人あたりの栄養価》 エネルギー：33kcal たんぱく質：1.4g 脂質：1.1g 塩分：0.4g 野菜量：約60g

材料：(4人分)

たけのこ 小1本
(140g)

パプリカ(赤) 1/2個(80g)

小ねぎ 1本

★みそ 小さじ2

★マヨネーズ 小さじ1

★酒 小さじ2

1. たけのことパプリカはサッとゆで、食べやすい大きさに切る。小ねぎは小口切にする。
2. ★の調味料を混ぜ合わせる。
3. 2の調味料と材料を和える。
4. 盛り付け、ねぎをちらす。

<https://cookpad.com/recipe/7147306>

このレシピの生い立ち

令和4年旬の野菜レシピ

《春》に掲載したレシピです。

野菜をたくさん食べると塩分も多く摂ってしまいがちです。香味野菜や旬の野菜を使って、野菜本来のおいしさを味わい、減塩してみませんか。



しばたの食のヒーロー
100彩レッド

新発田市公式
Cookpadはこちらから



～新発田市令和4年旬の野菜レシピ《春》アスパラガス編～



野菜たっぷり☆アスパラピラフ

by 新発田市100彩食堂

主食

主菜

副菜



野菜たっぷり、炊飯器で簡単にできるピラフです。



コツ、ポイント

コーンとにんじんは冷凍のミックスベジタブルを使うとより簡単にできます。《1人あたりの栄養価》エネルギー：347kcal たんぱく質：7.2kcal 脂質：3.4kcal 塩分：0.9g 野菜量：65g

材料：(4人分)

米	2合
アスパラガス	中2本 (80g)
にんじん	中1/3本(40g)
ぶなしめじ	1/3株 (40g)
玉ねぎ	中1/4個(60g)
ホールコーン缶	40g
ベーコン (スライス)	40g
★顆粒コンソメ	小さじ1(4g)
★こいくちしょうゆ	小さじ1
★有塩バター	8g

このレシピの生い立ち

令和4年旬の野菜レシピ《春》に掲載したレシピです。



しばたの健康管理のヒーロー 100彩イエロー

新発田市では、欠食する人は肥満につながりやすいことが分かりました。特に「朝ごはん」を食べなかった場合、生活リズムや体内リズムが乱れやすいです。朝ごはんを食べる時間が無い人は、忙しい朝でも簡単に食べられるおにぎりなどを用意してみませんか？

<https://cookpad.com/recipe/7147316>



焼きアスパラの胡麻がらめ

by 新発田市100彩食堂

副菜



シンプルな味付けで、“しばたの春”をダイレクトに味わってください。



コツ、ポイント

弱火～中火くらいの火力で、じっくりと焼くのがコツです。うま味がじわじわと出てきます。《1人あたりの栄養価》エネルギー：46kcal たんぱく質：2.2g 脂質：2.4g 塩分：0.5g 野菜量：約60g

材料：(4人分)

アスパラガス	中6本 (240g)
★いりごま (白)	大さじ2
★砂糖	小さじ1
★しょうゆ	小さじ2
★だし汁	大さじ4

このレシピの生い立ち

令和4年の野菜レシピ《春》に掲載したレシピです。

<https://cookpad.com/recipe/7147315>

新発田市では1日の野菜摂取量の平均値が312.9gであり、1日の目標量350gまであと約40g足りていません。生活習慣病を予防し、自分らしく元気に過ごすために、今の食事にプラス1品の野菜料理(副菜)を食べましょう！



しばたの健康管理のヒーロー 100彩マン