

令和元年 旬の野菜レシピ 《秋・冬版》

ゴボウ・シュンギク・ダイコン
ナガイモ・ナガネギ・ハクサイ

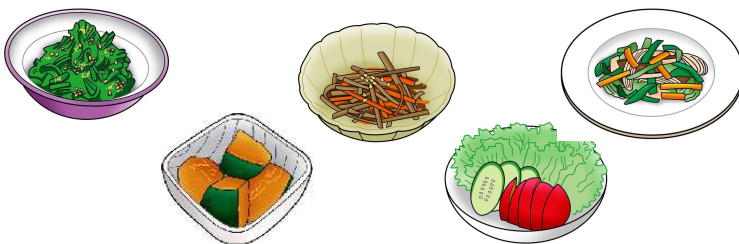
新発田市では、平成26年度新発田市民健康栄養調査の結果から、
食塩の摂り過ぎと野菜摂取量の不足が明らかになっています。

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！





ごぼうの焼き揚げ

材 料	4 人 分
ごぼう	1 本 (200g)
片栗粉	大さじ 1
サラダ油	大さじ 3
しょうゆ	大さじ 1
おろししょうが	小さじ 1

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:127kcal たんぱく質:1.2g
脂質:9.1g 塩分:0.7g 野菜量:50g

作り方

ごぼうは皮をこそぎ斜め薄切りにする。あく抜きのため水につけ10分ほどさらす。キッチンペーパーで水気を拭きとり片栗粉をまぶす。

フライパンにサラダ油を熱し、ごぼうに焼き色がつくまでじっくり揚げ焼きにする。

フライパンに残っている油をキッチンペーパーでふき取り、を加えごぼうにからめる。



サラダ油を少し多めにするとごぼうがパリッと揚がります。

たたきごぼうの酢味噌和え

材 料	4 人 分
ごぼう	1 本 (200g)
みそ	大さじ 2
砂糖	小さじ 2
酢	大さじ 1
すりごま	大さじ 3



作り方

ごぼうは皮をこそぎ5cm程度の長さに切り、4等分する。あく抜きのため水につけ10分ほどさらす。を茹でる。

キッチンペーパーで の水気を拭き取り、すりこぎ棒などで全体をたたく。

合わせておいた の調味料と和える。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:93kcal たんぱく質:3.2g
脂質:3.9g 塩分:1.1g 野菜量:50g

ごぼうのマスタードサラダ

作り方

材 料	4人分
ごぼう	1/2本(100g)
にんじん	1/3本(60g)
きゅうり	1/2本(50g)
ロースハム	2枚
粒マスタード	小さじ1
こしょう	少々
酢	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1



ごぼうは皮をこそぎ3～4cmの千切りにする。あく抜きのため水につけ10分ほどさらす。にんじん、きゅうり、ハムも千切りにする。ごぼう、にんじんをさっと茹で水気をきる。

の調味料を混ぜ合わせる。

の合わせ調味料に材料を入れ和える。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:58kcal たんぱく質:1.6g

脂質:3.2g 塩分:0.3g 野菜量:52.5g

ごぼうとひき肉の山椒炒め

作り方

材 料	4人分
ごぼう	1本(200g)
豚ひき肉	100g
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
粉山椒	少々
ごま油	大さじ1

ごぼうは皮をこそぎ斜め薄切りにする。あく抜きのため水につけ10分ほどさらす。

フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を入れ炒め、色が変わったらごぼうを入れさらに炒める。

の調味料を合わせておき、へ入れからめる。

《1人分あたりの栄養価》

エネルギー:136kcal たんぱく質:5.6g

脂質:7.4g 塩分:0.7g 野菜量:50g

ごぼうの選び方

ごぼうは土付きのものの方が保存期間が長いです。洗ってある場合は、ひび割れやシワがないものを選びましょう。

新聞紙に包んで立てて保存します。



春菊入りハンバーグ

作り方

材 料	4人分
春菊	1 6 0 g
玉ねぎ	1 / 4 個 (5 0 g)
鶏ひき肉	2 0 0 g
絹ごし豆腐	3 / 4 丁 (2 0 0 g)
パン粉	5 0 g
ごま油	大さじ 1
白いりごま	大さじ 1
塩	小さじ 1 / 4
こしょう	少々
ケチャップ	大さじ 2
ミニトマト	8 個

春菊は、葉と茎を分ける。それぞれゆでて刻む。たまねぎは細かく刻む。

ボウルに、鶏ひき肉を入れ粘りが出るまでよくこねる。絹ごし豆腐を加え混ぜる。さらに、 を加え混ぜる。

に、 の野菜を入れ、混ぜ合わせる。等分に分け、丸くまとめて真ん中をへこませる。

フライパンに、クッキングシートをしき、 を入れ中火でじっくり焼く。

火が通ったら皿に盛り付けケチャップをかける。ミニトマトを添える。

《1人分あたりの栄養価》

エネルギー:238kcal たんぱく質:14.9g

脂質:12.7g 塩分:0.9g 野菜量:72.5g

春菊のバターしょうゆ炒め

作り方

材 料	4人分
春菊	4 0 0 g
ベーコン	1 6 0 g
コーン（缶詰）	8 0 g
バター	1 0 g
しょうゆ	小さじ 2
こしょう	少々

春菊は3cmの長さに切る。ベーコンは細切りにする。コーン缶は水気を切る。

フライパンを火にかけバターを溶かし、ベーコンを炒める。火が通ったらコーンと春菊を入れ、しょうゆとこしょうで味付けをする。

《1人分あたりの栄養価》

エネルギー:22kcal たんぱく質:8.2g

脂質:18.0g 塩分:1.5g 野菜量:120g

春菊のナムル

材 料	4人分
春菊	150g
にんじん	1/4本(50g)
コーン(缶詰)	50g
塩	小さじ1/3
ごま油	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
白いりごま	大さじ1/2

《1人分あたりの栄養価》

エネルギー:59kcal たんぱく質:1.5g
脂質:3.8g 塩分:0.7g 野菜量:62.5g

作り方

にんじんは千切りにし、さっと茹でる。
春菊は色よく茹で、冷水にとり水気を絞り、食べやすい長さに切る。
をボウルに入れ混ぜ合わせる。
、 、コーン缶を入れ和える。

春菊は葉のギザギザが浅く、葉が広いほうが苦みや香りが穏やかであるため生食に適しています。逆に切れ込みが深い方が風味が強いためお好みで選んでください。

春菊と豆腐の酸辣湯スープ

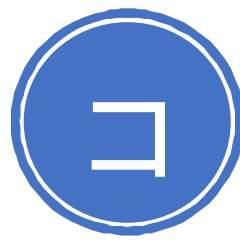
材 料	4人分
春菊	70g
にんじん	1/4本(50g)
絹ごし豆腐	1/5丁(60g)
長ねぎ	1/3本(30g)
卵	1個
水	600ml
鶏がらスープの素(粉末)	小さじ2
酢	大さじ2
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/2
ラー油	小さじ2/3

《1人分あたりの栄養価》

エネルギー:56kcal たんぱく質:3.1g
脂質:3.2g 塩分:0.1g 野菜量:37.5g

作り方

春菊、豆腐は食べやすい大きさ、にんじんは短冊切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
鍋に鶏がらスープの素を入れ火にかける。沸騰したらにんじんを入れ、やわらかくなったら春菊と豆腐を入れる。
火が通ったらこしょうで味をととのえ、酢を入れる。
火を弱め、卵を溶き へ回し入れる。卵に火が通ったらごま油とラー油を加える。



大根のはさみ焼き

材 料	4人分
だいこん	1 / 4 本 (200g)
豚ひき肉	8 0 g
玉ねぎ	1 / 5 個 (40g)
にんじん	1 / 5 本 (40g)
おろししょうが	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
酒	小さじ 1
片栗粉	大さじ 2
サラダ油	大さじ 1

作り方

大根は 1 ~ 2 mm の薄切りにし、両面に片栗粉をまぶす。玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
鶏ひき肉をボウルに入れ粘りが出るまで混ぜる。次に玉ねぎ、にんじん、 の調味料を加えタネを作る。
を大根 2 枚ずつではさむ。
フライパンに油を熱し、 を両面焼く。
中まで火が通るよう蓋をして蒸し焼きにする。

《1人分あたりの栄養価》

エネルギー: 110kcal たんぱく質: 4.1g
脂質: 6.5g 塩分: 0.2g 野菜量: 70g

大根の葉とじゃこの炊き込みご飯

材 料	4人分
米	2 合
水	2 カップ強
大根の葉	1 本分 (100g)
ちりめんじゃこ	2 0 g
しょうゆ	大さじ 1
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1

作り方

米をとぎ、ザルにあけ 3 0 分置く。
大根の葉はよく洗い小口切りにする。
炊飯器に米、分量の水、 、 の調味料を入れて炊く。
炊きあがったら切るように混ぜ、1 0 分程度蒸らす。

《1人分あたりの栄養価》

エネルギー: 327kcal たんぱく質: 9.0g
脂質: 1.0g 塩分: 1.0g 野菜量: 25g

大根の葉には、鉄分やカルシウム、ビタミン A などの栄養素を多く含んでいます。
細かく刻んで炒めたり、茹でて味噌汁の具にしたり干して保存食としてもおいしく食べられます。

大根のポトフ

材 料	4人分
だいこん	1/2本(400g)
にんじん	1/8本(100g)
玉ねぎ	1個(200g)
鶏もも肉	120g
顆粒コンソメ	小さじ2
こしょう	少々
水	600ml
パセリ	適量

《1人分あたりの栄養価》

エネルギー:95kcal たんぱく質:7.7g
脂質:2.2g 塩分:0.6g 野菜量:175g

作り方

大根は厚さ2～3cmほどの半月切り、にんじんは乱切り、玉ねぎはくし切りにする。鶏もも肉は一口大に切る。

鍋に分量の水を入れ鶏もも肉を入れ煮込む。肉の色が変わったらにんじん、大根、玉ねぎを入れ柔らかくなるまで煮込む。

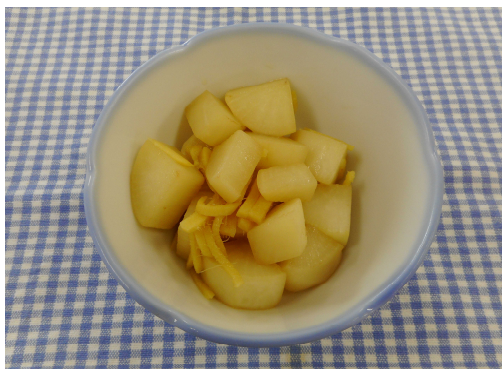
コンソメ、こしょうを入れて味をととのえる。盛り付け上からパセリを散らす。

ポトフはたっぷりの
野菜を美味しく食べ
られる料理です。



焼き大根の酢醤油漬け

材 料	4人分
だいこん	1/2本(400g)
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
だし汁	大さじ4
しょうが	1かけ(20g)
酢	大さじ2



作り方

大根は一口大にする。しょうがは千切りにする。

の調味料を合わせておく。

鍋にサラダ油をひき大根を炒める。焼き色がついたら 入れ煮立ったら火を止める。

あら熱が取れたらポリ袋に汁ごと入れ空気を抜き冷蔵庫に入れる。

《1人分あたりの栄養価》

エネルギー:62kcal たんぱく質:0.9g
脂質:3.1g 塩分:0.7g 野菜量:105g

3時間程度漬け込むと、
より美味しくなります。



長いもののヨーグルト漬け

材 料	4人分
長いも	400g
プレーンヨーグルト	100g
みそ	大さじ2

《1人分あたりの栄養価》

エネルギー:98kcal たんぱく質:4.2g
脂質:1.6g 塩分:1.1g 野菜量:100g

作り方

長いもは皮をむき、7～8cmくらいのスティック状に切る。
ポリ袋等にヨーグルトとみそを入れ、袋の上からよくもんで混ぜ合わせる。

に の長いもを入れ、冷蔵庫でしばらく置く。
味がしみこんだら取り出し、皿に盛り付ける。

ヨーグルトと味噌を使うと、ぬか漬け風の浅漬が簡単にできます。クセが少なく旨味たっぷりです。

長いもと豚肉のさっぱり照り焼き

材 料	4人分
長いも	300g
豚小間切れ肉	200g
玉ねぎ	1/2個(100g)
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ1

作り方

長いもは皮をむき、2cm幅の半月切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったら長いもと玉ねぎを入れ炒める。
混ぜ合わせておいた の調味料を入れよくからめる。

《1人分あたりの栄養価》

エネルギー:206kcal たんぱく質:12.4g
脂質:8.3g 塩分:0.8g 野菜量:95g

長いものわさび和え

材 料	4人分
長いも	250g
にんじん	1/4本(50g)
貝割れ大根	1パック(80g)
練りわさび	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
焼きのり	1/4枚

《1人分あたりの栄養価》

エネルギー:56kcal たんぱく質:2.3g
脂質:0.4g 塩分:0.8g 野菜量:95g

作り方

長いもとにんじんは3cmの千切りにする。貝割れ大根は半分の長さに切る。

にんじんをゆでてザルにあけ、あら熱を取る。

の調味料を混ぜておく。

とをの合わせ調味料で和え、焼きのりを細かくちぎり上に散らす。



きのこと長いものしょうがみそ汁

材 料	4人分
なめこ	1袋(100g)
長いも	100g
えのき	80g
しょうが	1かけ(20g)
みそ	大さじ2
だし汁	600ml

《1人分あたりの栄養価》

エネルギー:54kcal たんぱく質:5.0g
脂質:0.8g 塩分:1.1g 野菜量:75g

作り方

長いもは皮をむき、短冊切りにする。えのきは石づきを取り3等分にする。なめこはざるにあけ軽く水洗いする。しょうがは千切りにする。

鍋に分量のだし汁と長いもを入れ煮る。火が通ったらなめこ、えのき、しょうがを入れる。

みそを溶き入れ火を止める。

長いもの選び方

- ・皮が薄くハリがあり、傷や斑点がないもの
- ・手に持ったときずっしりと重量感のあるもの
- ・ひげ根が多いものはアクが少なく粘りが強い



ささみと長ねぎの和え物

作り方

材 料	4人分
長ねぎ	1 / 2 本 (50g)
鶏ささみ	1 2 0 g
ザーサイ	5 0 g
ごま油	大さじ 1 / 2
しょうゆ	小さじ 1 / 2
白いりごま	大さじ 1
七味唐辛子	お好み

鶏ささみは筋を取りゆでる。
ねぎとザーサイは粗く刻む。
鶏ささみはあら熱をとり、食べやすく手でさく。
と を で和え、いりごまをかける。
お好みで七味唐辛子をかける。

《1人分あたりの栄養価》

エネルギー: 63kcal たんぱく質: 7.8g
脂質: 2.5g 塩分: 1.8g 野菜量: 18g

長ねぎと豆板醤のスープ

作り方

材 料	4人分
長ねぎ	2 本 (200g)
豚ばら肉	1 2 0 g
しめじ	1 袋 (100g)
にんじん	1 / 2 本 (100g)
木綿豆腐	3 / 4 丁 (200g)
水	8 0 0 m l
豆板醤	小さじ 1
鶏がらスープの素 (粉末)	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 1
ごま油	小さじ 2

長ねぎは斜め薄切りにする。しめじは石づきを取り小房に分ける。
にんじんは 3 cm の長さの短冊切りにする。豆腐は 2 cm のさいの目に切る。
鍋にごま油を熱し、豚肉を入れ、白くなったらにんじんを入れ炒める。
水を入れ、にんじんに火が通ったらしめじと豆腐を入れ、ひと煮立ちさせ を加える。
鍋を火からおろし、ごま油を回しかける。

《1人分あたりの栄養価》

エネルギー: 218kcal たんぱく質: 9.0g
脂質: 16.5g 塩分: 0.5g 野菜量: 100g

長ねぎのカレー風味サラダ

材 料	4 人分
長ねぎ	2 本 (2 0 0 g)
えのき	1 袋 (1 0 0 g)
ロースハム	8 枚
マヨネーズ	大さじ 2 と 1 / 2
牛乳	大さじ 1
カレー粉	小さじ 1
塩	小さじ 1 / 4

《1人分あたりの栄養価》

エネルギー:124kcal たんぱく質:5.3g
脂質:9.2g 塩分:1.1g 野菜量:75g



作り方

長ねぎは長さ 3 cm の千切りにする。えのきは石づきを取り 3 cm の長さに切る。ハムは千切りにする。

えのきは沸騰したお湯でさっとゆで、水気をきる。

の調味料を合わせておく。

と長ねぎとハムを の合わせ調味料で和える。

長ねぎの選び方

- ・白の部分がはっきりとし、緑の部分との境がくっきりしているもの
- ・根のみずみずしいもの
- ・葉先までピンとしてハリがあるもの

ねぎ塩たれ

材 料	4 人分
長ねぎ	1 本 (1 0 0 g)
塩	小さじ 1 / 2
ごま油	大さじ 2
白ごま	大さじ 1
粗挽きこしょう	少々

《1人分あたりの栄養価》

エネルギー:73kcal たんぱく質:0.7g
脂質:6.8g 塩分:0.7g 野菜量:27g

作り方

長ねぎはみじん切りにする。 を混ぜ合せる。

長ねぎと を混ぜる。

ねぎ塩たれはねぎとごま油の風味が合わさり相乗効果で食欲をそそる万能調味料です。焼き肉、焼き魚、炒め物、サラダ、和え物、冷や奴など様々なものと相性が良いです。清潔な密封できる容器に入れておく場合は冷蔵庫で約 1 週間ほど保存可能です。



白菜とツナのゴママヨサラダ

材 料	4人分
白菜	250g
ツナ缶（油漬）	80g
にんじん	1/2本（100g）
すりごま	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
塩	小さじ1/6

《1人分あたりの栄養価》

エネルギー：138kcal たんぱく質：5.1g
脂質：11.3g 塩分：0.5g 野菜量：87g

作り方

白菜は3cmの短冊切り、にんじんは千切りにする。

を耐熱皿に入れラップをして電子レンジ（600W）で1～2分加熱する。

ツナ缶は油をきっておく。

の調味料を合わせておく。

白菜、にんじん、ツナを で和える。



白菜のゆず和え

材 料	4人分
白菜	200g
にんじん	1/5本（40g）
えのき	1袋（100g）
薄口しょうゆ	大さじ1/2
ゆず	小1/4個
かつお削り節	3g

《1人分あたりの栄養価》

エネルギー：22kcal たんぱく質：1.9g
脂質：0.2g 塩分：0.4g 野菜量：90g

作り方

白菜は1cm幅の細切り、にんじんは千切り、えのきは食べやすい長さに切る。

を耐熱皿に入れラップをして電子レンジ（600W）で3分ほど加熱しあら熱を取る。

ゆずは皮をきざみ、果肉は絞り果汁を取っておく。

しょうゆとゆずの果汁を混ぜ合わせ、 と和える。皿に盛り付け、刻んだゆずとかつお削り節を上のにせる。

シャキシャキとした白菜の歯ごたえとゆずのさっぱりとした酸味が嬉しい一品です。ゆずの代わりにレモンやかぼずでも美味しくいただけます。

白菜と卵のスープ

作り方

材 料	4 人分
白菜	3 2 0 g
卵	2 個
しめじ	1 袋 (1 0 0 g)
水	8 0 0 m l
おろししょうが	小さじ 1 / 2
ごま油	大さじ 1 / 2
塩	小さじ 1 / 4
鶏がらスープの素 (粉末)	大さじ 1 ・ 1 / 2
こしょう	少々
片栗粉	小さじ 1
水	大さじ 1

白菜は短冊に切りにする。しめじは石づきを取り小房に分ける。卵は割りほぐしておく。

鍋に水を入れ火にかけ、煮立ったら白菜としめじを入れる。

を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

鍋のふちから卵を回し入れて 1 ～ 2 回おたまでほぐし火を止める。

《 1 人分あたりの栄養価》

エネルギー: 70 kcal たんぱく質: 4.4 g
脂質: 4.4 g 塩分: 0.5 g 野菜量: 131 g

白菜マーマー

作り方

材 料	4 人分
白菜	3 2 0 g
豚ひき肉	2 0 0 g
にんにく	1 片 (1 0 g)
しょうが	1 かけ (2 0 g)
長ねぎ	1 本 (1 0 0 g)
豆板醤	小さじ 1 / 2
ごま油	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
酒	大さじ 1
みそ	大さじ 1
鶏がらスープの素 (粉末)	小さじ 1
水	1 0 0 m l
片栗粉	大さじ 1 / 2
水	大さじ 1

白菜は 2 cm 幅に切る。にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。

フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りが出てきたら長ねぎと豚ひき肉を入れて炒める。肉に火が通ったら白菜を入れ炒める。

白菜がしんなりしたら を入れる。水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。

《 1 人分あたりの栄養価》

エネルギー: 182 kcal たんぱく質: 11.0 g
脂質: 11.0 g 塩分: 1.5 g 野菜量: 163 g

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！

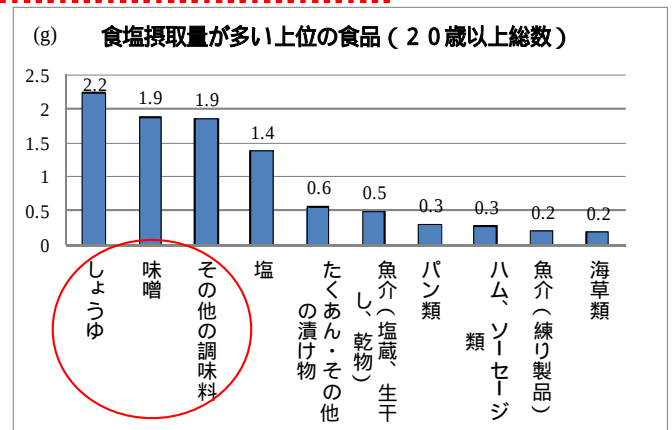
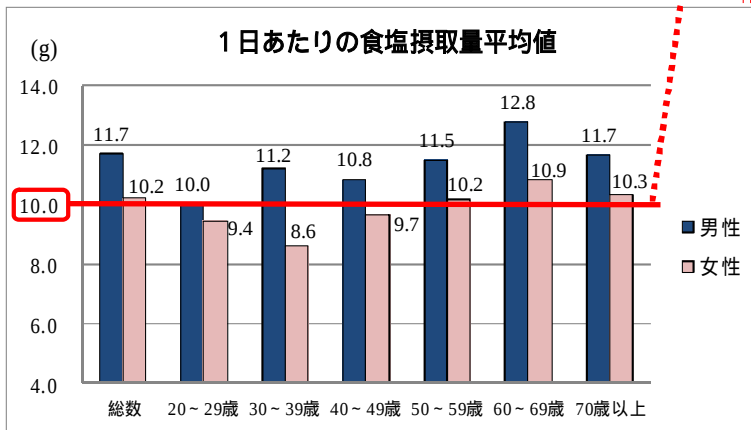
新発田市では、市民のみなさまの健康状態や栄養摂取状態を把握して、より効果的な生活習慣病予防活動を展開していくため、平成26年11月に市内全域を対象とした“市民健康栄養実態調査”を実施しました。
この調査には、市内34地区、308世帯、793人の方々にご協力いただきました。

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

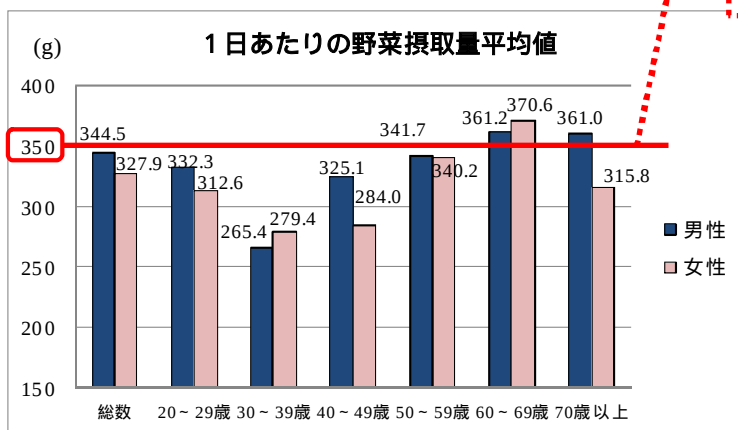
「新発田市健康づくり計画」の
目標値である10gのライン



- **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。

「新発田市健康づくり計画」
(H18～H27)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！



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

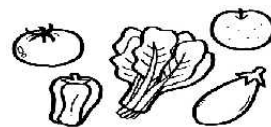
焼き目をつけたり、カラッと油で揚げ、香ばしさをプラスしましょう。

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。



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
★パセリ

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



【1人当たり
ギョー:141kcal
材料 (4人分)
キャベツ
塩
桜えび
ピザ用チーズ
※お好みで

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



新潟県のとんかつ屋の干しずいきを使っ
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
つぎこんにやく
干し椎茸

卵のわか煮



【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
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】
ギョー: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
玉ねぎ

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
もやし
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)