

令和元年 旬の野菜レシピ 《春・夏版》

トマト・アスパラガス・ナス
キュウリ・ピーマン・キャベツ

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！





さば缶とトマトのカレー

作り方

材 料	4人分
さば水煮缶	1缶 (240g)
トマト	中1個 (200g)
しめじ	小1パック (100g)
玉ねぎ	中1個 (200g)
★しょうが	1かけ (20g)
★にんにく	2片 (20g)
★サラダ油	大さじ1/2
カレー粉	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
◎なす	中2本 (200g)
◎かぼちゃ	80g
◎サラダ油	大さじ1/2

- ① トマトはサイコロ状に切る。しめじは小房に分ける。玉ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。なすは縦に4等分、かぼちゃは8等分にスライスする。
- ② フライパンに◎を焼き色が付くまで焼き、取り出しておく。
- ③ ②のフライパンに★を炒める。香りがたったら、たまねぎ、しめじを加え、しんなりするまで炒める。
- ④ カレー粉を加え、トマト、さば缶を汁ごと加える。
- ⑤ 木べらでさば缶をほぐしながら、中火でさっと炒めて、塩こしょうで味を整える。
- ⑥ ご飯、⑤を盛り付け、②を添える。

《1人あたりの栄養価》	
エネルギー	231kcal
塩分	1.1g
野菜量	205g



作り方

トマトのカップサラダ

材 料	4人分
トマト	小4個
きゅうり	1/4本 (25g)
玉ねぎ	中1/10 (20g)
ミックスビーンズ	30g
★オリーブオイル	小さじ2
★酢	大さじ1・1/2
★砂糖	大さじ1
★こしょう	少々

- ① きゅうりは角切り、玉ねぎは粗みじん切りにし、水にさらす。ミックスビーンズはさっと湯をかける。
- ② トマトはヘタの部分から1/4位のところで横に切り、ふたにする。トマトの中身をくり抜き、角切りにする。
- ③ ボウルに★を混ぜ合わせ、きゅうり、玉ねぎ、ミックスビーンズ、トマトと和える。

《1人あたりの栄養価》			
エネルギー	64kcal	塩分	0g
野菜量	130g		

作り方

トマトしらたまのフルーツポンチ

材 料	4人分
トマト	中1/2個 (100g)
白玉粉	160g
豆腐	1/4丁 (80g)
バナナ	2本
みかん缶	16個
みかん缶の汁	160ml

《1人あたりの栄養価》

エネルギー	245kcal
塩分	0g
野菜量	25g

- ① トマトは湯剥きし、みじん切りにする。
バナナは輪切りにする。
- ② ボウルに白玉粉を入れる。トマトと豆腐を崩しながら入れ、混ぜ合わせる。耳たぶ位の柔らかさにする。
- ③ ②を等分にして丸め、真ん中をへこませる。沸騰したお湯に入れ、中火で煮る。浮いてきたら水のはったボウルに入れて冷やす。
- ④ 器に③、バナナ、みかん缶、みかん缶の汁を盛り付ける。



パインや黄桃などの缶詰を使ったり、季節の果物を飾っても良いでしょう！

彩り野菜のスープ

材 料	4人分
トマト	中1個 (200g)
オクラ	4本
コーン (缶詰)	40g
しめじ	小3/4パック (80g)
卵	2個
春雨 (乾燥)	20g
水	600ml
鶏ガラスープの素	小さじ1・1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ごま油	小さじ1

《1人あたりの栄養価》

エネルギー	97kcal
塩分	0.8g
野菜量	90g

作り方

- ① トマトはひと口大の角切りにする。オクラは斜め切りにする。しめじは小房に分ける。春雨はお湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ② 水、鶏がらスープの素を鍋に入れて火にかける。沸騰したら、トマト、オクラ、しめじを入れ、ひと煮立ちさせたら、春雨、塩、こしょうを加える。
- ③ 溶き卵を回し入れ、卵がふわっと浮き上がったらか火を止め、仕上げにごま油を加える。

～おいしいトマトの選び方～

真っ赤に熟しているものほど栄養価が高く、ヘタの緑色が濃く、ピンとしているものが多いです。皮に色ムラがなくハリがあり、ずっしりと重いものを選びましょう♪

ア ス パ ラ ガ ス

アスパラガスと鶏ひき肉のそぼろ炒め

材 料	4人分
アスパラガス	4本 (120g)
鶏ひき肉	200g
しょうが	1かけ (20g)
長ねぎ	中1/5本 (20g)
赤唐辛子	1本
★しょうゆ	大さじ1
★酒	大さじ2
★砂糖	小さじ2
★こしょう	少々
サラダ油	大さじ1

作り方



- ① アスパラガスは根元を切り落とし、斜め切りにする。しょうが、長ねぎ、赤唐辛子はみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、しょうが、長ねぎ、赤唐辛子を炒める。香りができたらアスパラガスをさっと炒め、取り出す。
- ③ ②のフライパンを熱し、鶏ひき肉を炒める。色が変わったら、アスパラガス、★を加え、炒め合わせる。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー	153kcal
塩分	0.8g
野菜量	40g

アスパラチーズ

材 料	4人分
アスパラガス	4本 (120g)
スライスチーズ	4枚
小麦粉	適量

作り方



- ① アスパラガスの根元の固い部分は切り落とし、ピーラーで根元の皮を薄く剥き、熱湯でさっと茹でて水気を切る。
- ② ①に小麦粉を軽くなじませ、スライスチーズを巻く。
- ③ フライパンに②をのせ、チーズに焼き色がつくまで焼いていく。
- ④ 少しおいてから食べやすい長さに切る。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー	82kcal
塩分	0.6g
野菜量	30g

レモンバターホイル焼き

作り方

材 料	4人分
アスパラガス	8本 (240g)
エリンギ	80g
ベーコン(薄切り)	4枚
バター	10g
レモン	1/2個 (40g)
こしょう	少々

- ① アスパラガスは根元の皮をピーラーでむき、2等分にする。エリンギは細切りにする。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ② アルミホイルに①を並べ、こしょうをふる。
- ③ 輪切りにしたレモン、バターをのせて包み、トースターで10分焼く。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー	82kcal
塩分	0.2g
野菜量	80g



全体に緑色が濃く、太さが均一で穂先がピンとしているものがおいしいです。冷蔵庫で保存する際には、乾燥しないように袋やラップで包み、できるだけ立てた状態で保存します。

アスパラガスの塩麹漬け

作り方

材 料	4人分
アスパラガス	4本 (120g)
新玉ねぎ	1/2個 (100g)
にんじん	1/4本 (50g)
★塩こうじ	大さじ2
★酢	大さじ1

- ① アスパラガスは根元を切り、ななめ薄切りにする。玉ねぎはスライスして水にさらす。にんじんは千切りにする。
- ② アスパラガス、にんじんは柔らかくなるまで茹でる。
- ③ ②が熱いうちに玉ねぎと合わせた★を加えて和え、冷蔵庫で1時間漬ける。

《1人あたりの栄養価》

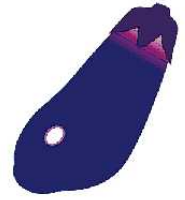
エネルギー	33kcal
塩分	1.4g
野菜量	67g

塩こうじと酢の酸味で、暑い時期にもさっぱりと美味しくいただけます！



アスパラガスは部位によって固さが異なり、火の通りやすさも変わります。茎の下の方を両手で持ってしならせると、だいたい根元から4～5cmのところできんちく折れるところがあります。繊維が固い部分を取り除くことで、根元までやわらかく茹でられます。「はかま」は、食感が気になる場合は取り除きましょう。





なすの豚キムチロール

材 料	4人分
なす	中2本 (200g)
豚バラ肉(スライス)	8枚 (240g)
大葉	8枚
キムチ	80g
こしょう	少々
サラダ油	大さじ2

《1人あたりの栄養価》

エネルギー	151kcal
塩分	0.5g
野菜量	55g



食べやすい大きさに切るとお弁当のおかずにぴったりです！

作り方

- ① なすは6等分に薄切りにし、耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ（600W）で1分加熱する
- ② 大葉は半分に切る。
- ③ 豚肉は長さを半分にし、こしょうを振り下味をつける。
- ④ 豚肉2枚を重ねるように縦に並べ、その上に大葉1枚分、なす2枚、キムチを順に置き、巻いていく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、③の肉の巻き終わりを下にして中火で両面を焼く。

なすとえのきの中華和え

材 料	4人分
なす	中2本(200g)
えのき	1パック (100g)
かいわれ大根	1パック (80g)
★ポン酢醤油	小さじ2
★ごま油	小さじ2
いりごま	小さじ2

《1人あたりの栄養価》

エネルギー	50kcal
塩分	0.2g
野菜量	95g

作り方

- ① なすは棒状に細切りにする。えのきは石づきを取り、2等分に切る。かいわれ大根は根元を落とし、よく洗って水気を切っておく。
- ② なすを耐熱皿に入れ、レンジ（600W）で2分ほど加熱する。えのきも同様にレンジで1分加熱する。
- ③ ボウルに★の調味料を合わせ、②を加える。
- ④ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、かいわれ大根を加えて器に盛り、いりごまを振る。



なすのマヨネーズ焼き

作り方

材 料	4人分
なす	中4本 (400g)
ウインナーソーセージ	4本 (60g)
マヨネーズ	大さじ2
オリーブ油	大さじ1
粉チーズ	大さじ1/2
ドライパセリ	適量
こしょう	少々

- ① なすは縦に5mm程度の薄切りにし、水にさらして軽くあく抜きをする。ウインナーは斜めに薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、水気を拭いたなすを並べ、両面に油を吸わせながらよく焼く。
- ③ ウインナーをのせて焼く。
- ④ マヨネーズを少しずつのせて、粉チーズを振りかける。そのまま蓋をして1分程度蒸し焼きにする。
- ⑤ 粉チーズが溶けたら、器に盛り付けドライパセリを散らす。



マヨネーズがナスに染み込み、ジュシーに仕上がります。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー	113kcal
塩分	0.4g
野菜量	100g

なすの簡単マリネ

作り方

材 料	4人分
なす	中4本 (400g)
赤パプリカ	中1個 (100g)
オリーブ油	大さじ2
★レモン汁	大さじ1
★塩	小さじ1/2

- ① なすはヘタを切り落とし、幅1cmの輪切りにする。赤パプリカは細切りにする。
- ② 耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で約4～5分加熱する。なすから水分が出たらクッキングペーパーでふく。
- ③ ★の調味料を混ぜ合わせる。
- ④ 合わせ調味料のボウルに②が温かいうちに加えて和える。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー	94kcal
塩分	0.6g
野菜量	135g



★ナス選びのポイント★

ヘタの切り口が茶色く変色しているのは古い証拠です。色つやが良く、ヘタが新しいものを選びましょう！



きゅうりの回鍋肉

材 料	4人分
きゅうり	3本(300g)
黄パプリカ	中1/2個(50g)
豚バラ肉	160g
ごま油	大さじ1
にんにく	2片(20g)
しょうが	1かけ(20g)
★味噌	大さじ1
★しょうゆ	小さじ1
★砂糖	大さじ1
★酒	小さじ2
★豆板醤	小さじ1/2

作り方

- ① きゅうりは縦半分にして斜めにスライスする。パプリカは細切りにする。にんにくとしょうがはみじん切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。香りがたったら、豚肉を色が変わるまで炒める。
- ③ パプリカを加え、しんなりしたらきゅうり、合わせた★の調味料を加えて混ぜ合わせる。

《1人あたりの栄養価》	
エネルギー	241kcal
塩分	1.0g
野菜量	95.3g



きゅうりのコーンスープ

材 料	カップ2~3人分
きゅうり	1本(100g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
オリーブ油	小さじ1
塩	小さじ1/6
★クリームコーン缶	1缶(180g)
★水	80ml
牛乳	200ml
カレー粉	お好み

作り方

- ① きゅうりと玉ねぎは細かくみじん切りにする。
- ② 小鍋にオリーブオイルをしき、玉ねぎがしんなりとなるまで炒める。
- ③ きゅうりと塩を入れて炒める。
- ④ ③のきゅうりから出た水分が飛んだら、★を加え焦げ付かないように混ぜながら約3分煮る。
- ⑤ 分量の牛乳を入れて沸騰しない程度に3分ほど煮る。
- ⑥ 器に盛ったらお好みでカレー粉をかける。

《1人あたりの栄養価》	
エネルギー	89kcal
塩分	0.6g
野菜量	80g

カレー粉でアクセントを加えるので、瓜系の香りが苦手な人にもオススメです。

わさびマヨサラダ

材 料	4人分
きゅうり	2本 (200g)
セロリ	1/2本 (50g)
ロースハム	2枚 (20g)
★わさび	小さじ1/2
★マヨネーズ	大さじ3
★しょうゆ	小さじ2

《1人あたりの栄養価》

エネルギー	82kcal
塩分	0.2g
野菜量	80g

作り方

- ① きゅうり、セロリ、ロースハムは千切りにする。
- ② ①と★を和える。

～新鮮なきゅうりの選び方～

- ① 緑が濃いもの。
- ② いぼが鋭く、触るとチクチク痛いもの。
- ③ 端から端まで太さが均一なもの。



たたききゅうり中華和え

材 料	4人分
きゅうり	2本 (200g)
しめじ	1袋 (100g)
えのきたけ	小1袋 (100g)
かにかま	4本
★しょうゆ	大さじ1/2
★ごま油	大さじ1/2
★酢	大さじ1
★豆板醤	小さじ1/2
★塩	小さじ1/4

《1人あたりの栄養価》

エネルギー	44kcal	塩分	1.0g
野菜量	105g		

作り方

- ① きゅうりは4cmの長さに切り、縦4等分にし、軽くたたく。しめじは小房に分ける。かにかまはさく。えのきたけは食べやすい長さに切る。
- ② しめじ、えのきたけは電子レンジ（600W）で2分半～3分程加熱する。
- ③ ★を混ぜ合わせる。
- ④ ①、②、③を和える。

夏場はビニール袋に入れて野菜室に保存します。冬場は乾燥しないよう、ビニール袋に入れて風通しのよい場所で保存します。





ピーマンのもちもちチヂミ

材 料	4人分
ピーマン	中4個 (120g)
玉ねぎ	小1個 (150g)
紅しょうが	40g
かつおぶし	10g
★薄力粉	80g
★砂糖	小さじ1
★塩	小さじ1/2
★こしょう	少々
★水	120ml
ごま油	大さじ2
ポン酢	適量

《1人あたりの栄養価》

エネルギー 149kcal 塩分 1.4g

野菜量 77.5g

作り方

- ① ピーマンは千切り、玉ねぎは薄切りにし、電子レンジ（600W）で1分程加熱し、水気を切る。
- ② ボウルに①、紅しょうが、かつおぶし、★を入れてよく混ぜ、等分に分ける。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を焼く。焼き色がついたら取り出す。
- ④ お好みでポン酢醤油をつける。



ピーマンの細胞を壊してしまうと苦味を感じやすくなります。そのため、縦の繊維に沿って切ったほうが苦味を感じにくくなります。

ピーマンのじゃこ和え

材 料	4人分
ピーマン	中4個 (120g)
しめじ	小1パック (100g)
ちりめんじゃこ	30g
めんつゆ	大さじ2

《1人あたりの栄養価》

エネルギー 41kcal

塩分 0.6g

野菜量 55g

作り方

- ① ピーマンは細切り、しめじは小房に分ける。
- ② ちりめんじゃこは耐熱容器に入れ電子レンジ（600W）で1分半加熱する。
- ③ ピーマン、しめじは茹で、水ですらし水気を切る。
- ④ ボウルに②、③を加え、めんつゆで和える。



ピーマンと鶏肉の春雨炒め

材 料	4人分
ピーマン	中4個 (120g)
にんじん	中1/4本 (50g)
鶏胸肉	100g
もやし	1/3袋 (100g)
春雨 (乾燥)	40g
サラダ油	大さじ1
★オイスターソース	大さじ1
★しょうゆ	小さじ1
★酒	大さじ1

- ① ピーマンとにんじんは太めの細切り、鶏胸肉は一口大に切る。春雨はお湯で戻し、半分に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏胸肉を炒める。色が変わったら、ピーマン、もやしを入れ、炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら春雨、★を加えさっと炒める。



《1人あたりの栄養価》

エネルギー	131kcal
塩分	0.8g
野菜量	67.5g

作り方

ピーマンの焼き味噌

材 料	作りやすい分量
味噌	100g
ピーマン	4個 (120g)
長ネギ (白ネギ)	1/2本 (30g)
生姜	1かけ (20g)
大葉	10枚
ゴマ油	小さじ1
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ2



- ① ネギと生姜と大葉は荒みじん切りにする。ピーマンはヘタと種を除き、みじん切りにする。
- ② 鍋にゴマ油を入れ中火で熱し、大葉以外の生姜、長ネギ、ピーマンを加えピーマンに火が通るまで炒め合わせる。
- ③ 大葉を加えてさっと混ぜ合わせ、火を止める。
- ④ 分量の味噌、みりん、砂糖を加え、しっかりと混ぜ合わせる。その後、弱火で火にかける。
- ⑤ 弱火のまま、ヘラで鍋底の全体を焦げ付かないよう注意しながら混ぜ、5分ほど煮詰める。

粗熱が取れてから冷蔵庫で約
2週間ほど保存可能です♪

《味噌 100gあたり》

エネルギー	430kcal
塩分	12.4g
野菜量	175g



春キャベツと卵の明太子炒め

作り方

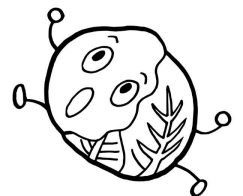
材 料	4人分
キャベツ	300g
卵	2個
明太子	1腹(60g)
ごま油	大さじ1

- ① キャベツは短冊切りにする。卵は溶きほぐす。明太子は皮から中身を出しておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、キャベツをさっと炒め溶き卵と明太子を加えて炒め合わせる。

《1人あたりの栄養価》	
エネルギー	104kcal
塩分	0.8g
野菜量	75g



ご飯にもよく合う1品です！



キャベツのヨーグルトサラダ

作り方

材 料	4人分
キャベツ	160g
ひじき	4g
きゅうり	1/2本(50g)
コーン(缶詰)	50g
★ヨーグルト	大さじ1
★マヨネーズ	大さじ1
★塩	小さじ1/4
★こしょう	少々

- ① キャベツはざく切りにし、レンジ(600W)で1分30秒加熱する。きゅうりは輪切りにする。ひじきはたっぷりの水で戻し、ザルに空け、水気を切っておく
- ② ボウルに★の調味料を混ぜ合わせ、①とコーン缶を加えて和える



《1人あたりの栄養価》	
エネルギー	45kcal
塩分	0.6g
野菜量	66g

キャベツのゆかり和え

作り方

材 料	4人分
キャベツ	200g
切干大根	20g
にんじん	中1/5本(40g)
★ゆかり素	小さじ2
★酢	小さじ2
★すりごま	小さじ2

- ① キャベツ、にんじんは千切りにし、電子レンジ(600W)で1分半程加熱する。切干大根は水で戻し、食べやすい長さに切る。
- ② ①に★を和える。



《1人あたりの栄養価》

エネルギー	41kcal
塩分	0g
野菜量	65g

キャベツをシャッキッと歯ごたえ良くしたいときは、芯を自分の方に向け、繊維に沿って縦に包丁を入れます。煮るときは、芯の部分を斜めに包丁を入れると味がよくしみて美味しく仕上がります。

春キャベツと厚揚げのサッと煮

作り方

材 料	4人分
キャベツ	200g
厚揚げ	100g
だし汁	400ml
★酒	大さじ2
★しょうゆ	小さじ2
★みりん	大さじ2

《1人あたりの栄養価》

エネルギー	81kcal
塩分	0.6g
野菜量	40g

- ① キャベツは食べやすい大きさに切る。厚揚げはひと口大に切る。
- ② 鍋にだし汁、キャベツ、厚揚げ、★を入れ、煮る。



3月から初夏にかけて出回る春キャベツは春玉とも呼ばれ、葉の巻きがゆるく鮮やかな緑色をしています。質感も柔らかくみずみずしいのでサラダなどの生食がオススメです。

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！

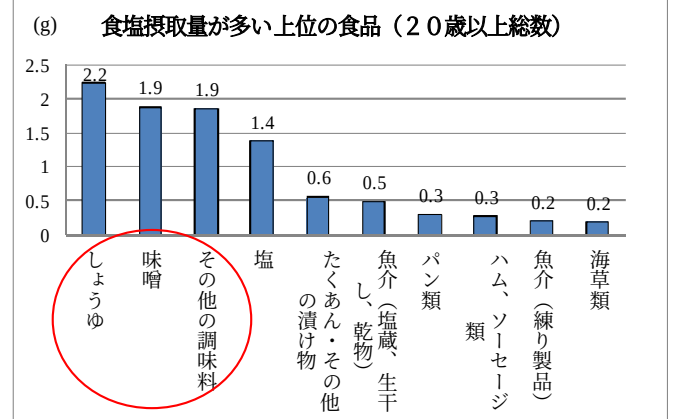
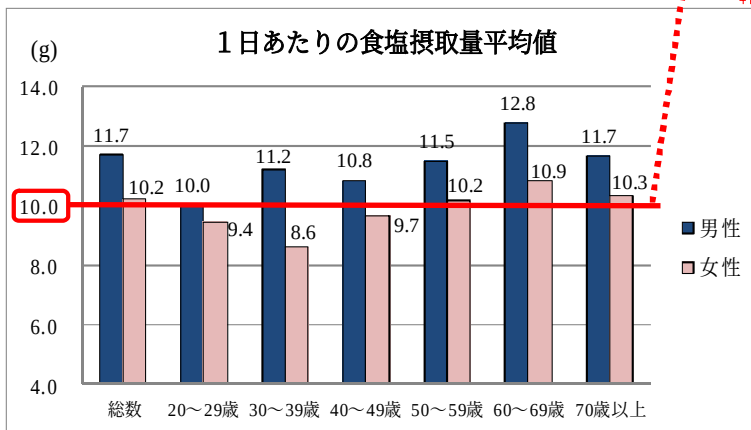
新発田市では、市民のみなさまの健康状態や栄養摂取状態を把握して、より効果的な生活習慣病予防活動を展開していくため、平成26年11月に市内全域を対象とした“市民健康栄養実態調査”を実施しました。
この調査には、市内34地区、308世帯、793人の方々にご協力いただきました。

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 10 g 未満）を超えています。

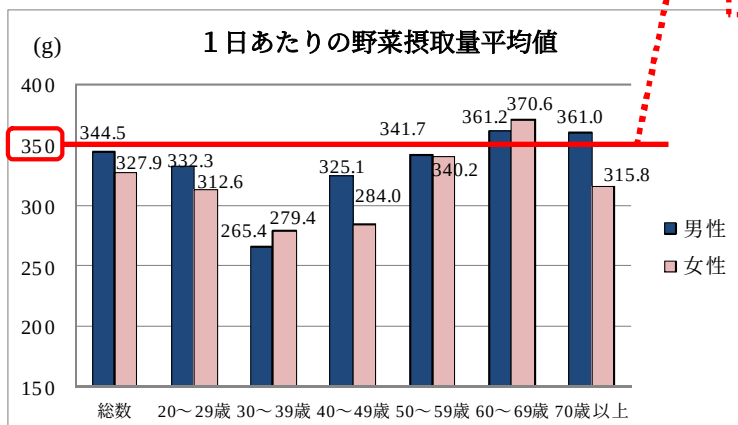
男性は全ての年代で、女性は 50 歳代以上で、目標値を超えています。

○ 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 350 g 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 と、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 1.2～1.5 g 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

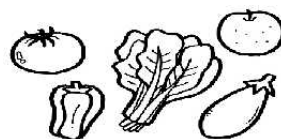
焼き目をつけたり、カラッと油で揚げ、香ばしさをプラスしましょう。

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
ギー:141kcal

材料 (4人分)
キャベツ
塩
桜えび
ピザ用チーズ
※冷凍食品

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



新潟県産のずいきを使っ
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:50

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 めざまし 100 彩推進係
☎28-9214 (直通)