

令和2年 旬の野菜レシピ 《春・夏版》

アスパラガス・かぼちゃ・玉ねぎ
トマト・ピーマン・春キャベツ

新発田市では市民健康栄養調査の結果から、

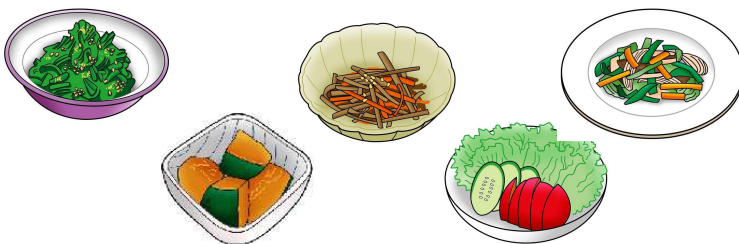
食塩の摂り過ぎと野菜摂取量の不足が明らかになっています。

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！



ア ス パ ラ ガ ス

アスパラガスとちくわのごまマヨ和え

作り方

材 料	4 人 分
アスパラガス	4 本 (120g)
ちくわ	4 本
マヨネーズ	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
すりごま	小さじ 2

《1人あたりの栄養価》

エネルギー: 74kcal たんぱく質: 5.0g
脂質: 3.7g 塩分: 1.1g 野菜量: 30g

アスパラガスは根元を切り、ななめ切りにしさとゆでる。ちくわもななめ切りにする。

にマヨネーズ、しょうゆ、すりごまを入れ、合わせる。

アスパラガスは乳製品やハム・ベーコン、鶏肉との相性がばっちりです。たんぱく質が多く含まれる食材と一緒に食べることでアスパラに含まれる鉄の吸収を助けます。



鮭とアスパラガスの和風バターしょうゆパスタ

作り方

材 料	4 人 分
スパゲティ	3 2 0 g
鮭	1 6 0 g
A 塩	少々
A こしょう	少々
小麦粉	小さじ 2
アスパラガス	4 本 (120g)
しょうゆ	大さじ 4
有塩バター	1 5 g
粗挽き黒こしょう	適量

《1人あたりの栄養価》

エネルギー: 410kcal たんぱく質: 21g
脂質: 6.2g 塩分: 2.9g 野菜量: 30g

アスパラガスは根元を切り落とし、ななめ切りにする。鮭は一口大に切り、A を振り小麦粉をまぶす。

スパゲッティを袋の表記の時間通りに茹で、ザルにあけておく。

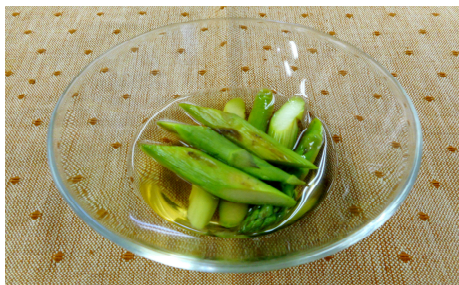
フライパンを熱し、鮭を皮目から焼く。表面に焼き色がついたら、アスパラガスを加えて炒める。

鮭が中まで焼けたら火を止め、茹でたスパゲティとバター、しょうゆを加えて絡める。最後に粗挽き黒こしょうをふる。

アスパラガスの焼き浸し

作り方

材 料	4 人分
アスパラガス	5 本 (150g)
だし汁	1 6 0 m l
白だし	大さじ 1
みりん	大さじ 1



《1人あたりの栄養価》

エネルギー:25kcal たんぱく質:2.0g
脂質:0.1g 塩分:0.6g 野菜量:37g

アスパラガスは根元の硬い部分を切る。食べやすい長さに切る。
フライパンにクッキングシートをしき、焼く。
鍋にだし汁と調味料を入れさっと火を通す。

に のアスパラガスを漬け、冷やす。

アスパラガスの保存方法

買ってきたら料理に合わせて切る
硬めに茹でるか電子レンジで加熱する
水気をきり保存袋に入れて冷凍庫で保存する
1 か月程度保存可能です。

アスパラガスのマスタード炒め

作り方

材 料	4 人分
アスパラガス	8 本 (240g)
黄パプリカ	8 0 g
しめじ	4 0 g
サラダ油	大さじ 2
マヨネーズ	大さじ 1
粒マスタード	大さじ 1
塩	小さじ 1 / 3

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:105kcal たんぱく質:2.4g
脂質:9.1g 塩分:0.8g 野菜量:90g

アスパラガスは根元の固い部分を切り、ななめ薄切りにする。黄パプリカは細切りに、しめじはほぐす。
フライパンにサラダ油を入れて熱し、アスパラガスを炒める。火が通ったら、黄パプリカとしめじを入れてさっと炒め、で味つけして完成。

アスパラガスはたまねぎやにんにく、ねぎ、にらと同じユリ科の多年生植物です。日本で最も流通量が多いものはグリーンアスパラガスですが、ホワイトアスパラガスはグリーンアスパラガスと同じ品種を、土を寄せて光が当たらないように軟白栽培したものです。

カ

ボ

チ

ヤ

かぼちゃのコロコロサラダ

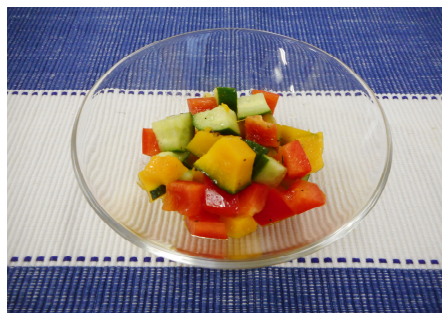
材 料	4人分
かぼちゃ	160g
赤パプリカ	60g
きゅうり	60g
オリーブ油	大さじ1・1/3
酢	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:65kcal たんぱく質:1.0g
脂質:4.0g 塩分:0.4g 野菜量:70g

作り方

かぼちゃは1cm角に切り、電子レンジで1分半加熱する。赤パプリカ、きゅうりは1cm角に切る。
を混ぜ合わせる。
と を合わせる。



かぼちゃと豚肉のみそ煮

材 料	4人分
かぼちゃ	300g
豚もも肉スライス	120g
にんじん	80g
しょうが	12g
みそ	大さじ2
みりん	小さじ2

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:138kcal たんぱく質:8.3g
脂質:5.1g 塩分:1.1g 野菜量:98g

作り方

かぼちゃは種とわたを取り、食べやすい大きさに切る。にんじんはいちょう切りにする。しょうがはみじん切りにする。豚肉は2cm幅に切る。
鍋に、 を入れかぶるくらいに水入れ火にかける。煮立ってきたら豚肉を加える。
やわらかくなってきたら を加え、水分が少なくなるまで煮る。



かぼちゃのカレーパン粉焼き

作り方

材 料	4 人分
かぼちゃ	3 2 0 g
マヨネーズ	大さじ 1
パン粉	大さじ 2
カレーパウダー	小さじ 1 / 2
粉チーズ	小さじ 4

かぼちゃは薄切りにする。 を混ぜておく。

かぼちゃにマヨネーズをつけ、 の をまぶす。

オーブンにクッキングシートをしき、 を並べて 180 で 5 分程度焼く。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー: 78kcal たんぱく質: 2.5g
脂質: 3.2g 塩分: 0.2g 野菜量: 80g

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。

かぼちゃとヨーグルトのグラスデザート

作り方

材 料	4 人分
かぼちゃ	2 4 0 g
無糖ヨーグルト	2 0 0 g
有塩バター	1 0 g
メープルシロップ	大さじ 4
トッピング	お好み

《1人あたりの栄養価》

エネルギー: 125kcal たんぱく質: 2.8g
脂質: 3.6g 塩分: 0.1g 野菜量: 60g

ヨーグルトは水切り をしておく。

かぼちゃは種とワタを取り、2 cm程の厚さに切り、皮の部分の切り落とす。

耐熱皿に並べラップをして、電子レンジ（600W）で 3 分程加熱する。

フォークなどで滑らかになるまで潰し、バターとメープルシロップを加え混ぜる。容器に入れ冷やす。

に水切りヨーグルトをのせ、お好みでトッピングをのせる。（グラノーラ、アーモンド、砕いたクッキーなど）

水切りヨーグルト...ボウルにザルをのせキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトをのせラップをかける。冷蔵庫に入れ 30 分～一晩ほど置いたらできあがり。

美味しいかぼちゃの選び方は、ずっしりして重量感があり形が整っているものを選ぶと良いです。かぼちゃは収穫後しばらく熟成させたものの方がおいしくなります。そのためヘタが枯れて乾いている、皮にツヤがある、カットされている場合は種がしっかりと詰まっていて果肉の色が鮮やかなものを選びましょう。

「日本かぼちゃ」は甘みが少なく、柔らかく水っぽい肉質が特徴であるため煮物に利用するのが最適です。一般的に出回っている「西洋かぼちゃ」は甘みが強くほくほくしています。蒸しもの、揚げ物、コロッケやサラダ、スープによく合います。



新たまねぎとさば缶のサラダ

作り方

材 料	4人分
新玉ねぎ	中 1 個(200g)
さば缶(水煮)	1 缶(200g)
大葉	4 枚
マヨネーズ	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1 / 2
わさび	小さじ 1 / 4

新玉ねぎは皮をむき薄切りにする。さば缶は水気を切って軽くほぐす。大葉は細切りにする。

に を入れ、軽く混ぜ合わせる。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:139kcal たんぱく質:11.2g

脂質:7.9g 塩分:0.9g 野菜量:50g

新たまねぎたっぷり！肉みそ

作り方

材 料	4人分
豚ひき肉	4 0 0 g
新玉ねぎ	中 2 個(400g)
みそ	大さじ 2
酒	大さじ 1
砂糖	小さじ 2
豆板醤	小さじ 1
しょうが	1 片(20g)
サラダ油	大さじ 2

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:317kcal たんぱく質:19.8g

脂質:19.3g 塩分:1.5g 野菜量:100g

新玉ねぎはみじん切りにする。 の調味料を混ぜ合わせておく。

フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒める。

香りが出たら豚ひき肉を加えて炒める。

新玉ねぎを加え、豚肉の色が変わったら の調味料を加え、弱火でじっくりと混ぜ合わせる。

ごはんと相性ぴったり♪
うどんや中華麺に乗せたり、
キャベツやレタスに包んで食べてもおいしいです！

新たまねぎまるごとバターしょうゆ

作り方

材 料	4 人分
新玉ねぎ	中 4 個(800g)
有塩バター	4 0 g
しょうゆ	大さじ 2
パセリ	4 g

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:158kcal たんぱく質:3.1g
脂質:8.3g 塩分:1.5g 野菜量:200g

新玉ねぎは皮をむき、上下を切る。上部に十文字の切り込みを入れる。パセリはみじん切りにし、水でさらし水気を切る。耐熱容器に の玉ねぎをのせ、切り込みを入れた上部にバターをのせる。

にふんわりラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分程度加熱する。やわらかくなったらしょうゆをかけ、パセリをふる。

たまねぎは湿度が苦手なので冷蔵庫の野菜室ではなく、風通しが良く日のあたらない場所で保存しましょう。常温保存が基本ですが、夏場は暑いので冷蔵庫で保存しましょう。

新たまねぎの納豆和え

作り方

材 料	4 人分
新玉ねぎ	中 1 / 2 個(100g)
納豆	2 パック(160g)
おろしにんにく	小さじ 1 / 4
かつおぶし	3 g
付属のたれ	2 袋



《1人あたりの栄養価》

エネルギー:94kcal たんぱく質:7.5g
脂質:4.0g 塩分:0.2g 野菜量:25g

新玉ねぎをスライスし電子レンジ(600W)で30秒加熱する。すべての材料を混ぜて完成。





トマトとオクラの和え物

作り方

材 料	4人分
トマト	中 1 個(200g)
オクラ	4 本
えのきたけ	6 0 g
めんつゆ	大さじ 1
ごま油	大さじ 1
酢	小さじ 1
おろししょうが	小さじ 1
白ごま	小さじ 2

トマトは食べやすい大きさに切る。オクラはさっと茹で、ななめ切りにする。えのきたけは食べやすい長さに切り、電子レンジで1分加熱する。

を混ぜ合わせる。

、 、 白ごまを合わせる。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:58kcal たんぱく質:1.5g

脂質:3.9g 塩分:0.4g 野菜量:75g

トマト麻婆

作り方

材 料	4人分
トマト	中 2 個(200g)
絹豆腐	1 丁 (300g)
豚ひき肉	1 6 0 g
長ねぎ	1 本 (100g)
にんにく	1 片 (10g)
しょうが	1 片 (20g)
豆板醤	小さじ 2
ごま油	大さじ 1
酒	大さじ 2
みそ	大さじ 1 ・ 1 / 3
しょうゆ	大さじ 1
鶏ガラスープの素	小さじ 1
水	2 0 0 m l
< 水溶き片栗粉 >	
片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 1

トマトは食べやすい大きさに切る。絹豆腐は軽く水を切り、一口大に切る。長ねぎ、にんにく、しょうがは皮をむき、みじん切りにする。

の調味料を混ぜておく。

鍋にごま油を熱し、 を炒める。香りがたったら、豚ひき肉を加え炒め合わせる。

肉の色が変わったら、 を加え、煮立ったらトマトと絹豆腐を加え再び煮る。

最後に水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:220kcal たんぱく質:13g

脂質:12.8g 塩分:1.9g 野菜量:83g

トマトの冷やしおでん

材 料	4 人分
トマト	中 4 個(800g)
白だし	大さじ 4
みりん	大さじ 4
塩	小さじ 1 / 5
だし汁	8 0 0 m l
大葉	2 枚

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:109kcal たんぱく質:3.3g
脂質:5.0g 塩分:2.0g 野菜量:200g

作り方

トマトはへたを取り、皮を湯むきする。
鍋に、だし汁と調味料を入れさっと沸騰させる。
のトマトを入れ、2分程度煮る。
を汁ごと冷やす。
食べるときに、千切りの大葉を添える。

トマトには昆布と同じうま味成分「グルタミン酸」が多く含まれています。ソースや煮込み料理などに用いるとコクとうま味をより一層増してくれます。

トマトのコンソメスープ

材 料	4 人分
トマト	中 1 / 2 個(100g)
玉ねぎ	1 6 0 g
じゃがいも	8 0 g
にんじん	4 0 g
ベーコン	4 0 g
にんにく	2 片(20g)
オリーブ油	小さじ 1
水	6 0 0 m l
酒	大さじ 2
顆粒コンソメ	小さじ 4
こしょう	少々

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:107kcal たんぱく質:2.8g
脂質:5.0g 塩分:1.5g 野菜量:100g

作り方

トマト、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは一口大に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
にんにくはみじん切りにする。
鍋にオリーブ油とにんにくを入れ火にかけ、香りがたったらベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを炒める。
を入れ沸騰したら火を弱め、野菜に火が通るまで煮る。
こしょうで味を調える。



ピーマンとツナのザーサイ和え

作り方

材 料	4人分
ピーマン	中4個(160g)
ツナ缶(油漬)	60g
ザーサイ	60g
しょうゆ	大さじ1/2
酢	小さじ2

ピーマンはへたと種を取り除き、細切りにする。電子レンジ(600W)で1分加熱する。ツナは油気を切る。ザーサイは粗くきざむ。

を混ぜ合わせる。
と を合わせる。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:56kcal たんぱく質:3.7g
脂質:3.6g 塩分:2.4g 野菜量:55g

ピーマンとなすの味噌浸し

作り方

材 料	4人分
なす	中2本(200g)
ピーマン	中4個(160g)
ミニトマト	8個
みょうが	2本
みそ	大さじ1
ポン酢しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
おろしにんにく	小さじ1

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:49kcal たんぱく質:2.2g
脂質:0.5g 塩分:0.8g 野菜量:128g

なすはへたを切り落とし半月切り、ピーマンは細切りにする。ミニトマトはへたを取り半分に切る。みょうがは千切りにする。

の調味料を合わせ電子レンジ(600W)で30秒加熱する。

耐熱ボウルになすとピーマンを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分半加熱する。なすから水分が出たら、クッキングペーパーでふく。

、 、ミニトマトを和える。最後にみょうがを乗せる。



ライスカップチーズ焼き

作り方

材 料	4 人分
ピーマン	中 4 個(160g)
ごはん	2 0 0 g
ケチャップ	大さじ 1 強
チキンコンソメ	小さじ 1 / 2
こしょう	少々
ミックスベジタブル	4 0 g
とけるチーズ	4 0 g

ピーマンは縦に 2 つに切り、種を取る。
ごはん に を加えて混ぜる。

のピーマンに、 を詰め上からチーズを
のせる。
オーブントースターできつね色になるま
で焼く。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:134kcal たんぱく質:3.9g
脂質:2.4g 塩分:0.2g 野菜量:50g



ピーマンと桜えびの炒め物

作り方

材 料	4 人分
ピーマン	中 4 個(160g)
桜えび	1 0 g
ごま油	大さじ 1
みりん	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1

ピーマンを細切りにする。
フライパンにごま油を熱し、桜えびを炒め
る。ピーマンを加えてさっと火を通した
ら、 を回し入れて完成。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:59kcal たんぱく質:2.3g
脂質:3.2g 塩分:0.8g 野菜量:40g

～ピーマンをおいしく食べられる裏ワザ!!～

ピーマンは縦に切る！

横に切るとピーマンの細胞を傷つけてしまい、ピーマンの独特なにおいや苦みが出てきます。

ピーマンを油通しする！

ピーマンの苦みは油に溶ける性質があります。さっと油に通すことで苦みが減少します。

ヘタが六角形のものを選ぶ！

ピーマンの花びらは通常 5 枚でヘタの形もその名残で五角形になります。栄養状態が良いと花びらが
たくさんつくため六角形や七角形になり、その分甘みがあると言われています。





キャベツの塩麹漬け

材 料	4人分
キャベツ	240g
にんじん	40g
塩こんぶ	小さじ2
塩麹	小さじ2

作り方

キャベツの葉はざく切り、芯は薄切りにする。にんじんは千切りにする。
ポリ袋にすべての材料を入れ混ぜ合わせ、よく揉む。
空気を抜きながらポリ袋をしぼり、冷蔵庫で1時間ほど漬け置き、水気を切る。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:24kcal たんぱく質:4.3g
脂質:0.1g 塩分:0.4g 野菜量:71g

キャベツのマスタード炒め

材 料	4人分
キャベツ	160g
赤パプリカ	60g
玉ねぎ	60g
ベーコン	80g
オリーブ油	小さじ2
マヨネーズ	大さじ1・1/3
粒マスタード	大さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

作り方

キャベツは食べやすい大きさに切る。赤パプリカ、ベーコンは短冊切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
フライパンにオリーブ油を熱し、を炒める。野菜に火が通ったら を入れ、さっと炒める。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:168kcal たんぱく質:4.2g
脂質:14.5g 塩分:1.1g 野菜量:70g



キャベツのチヂミ

材 料	4 人分
キャベツ	2 4 0 g
にんじん	3 0 g
ニラ	1 5 g
桜えび	8 g
小麦粉	大さじ 8
片栗粉	大さじ 8
卵	1 個
水	大さじ 8
ごま油	大さじ 2
ラー油	お好み量
酢	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 1

作り方

キャベツは短冊切り、にんじんはせん切り、ニラは1cmの長さにきる。
ボウルに と を入れさっくりと混ぜる。
さらに水を適宜加え、混ぜ合わせる。
フライパンにごま油をひき、火にかける。
を流し入れ両面焼く。
を食べやすい大きさに切り分け、混ぜ合わせた を添える。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:233kcal たんぱく質:5.6g
脂質:83g 塩分:0.9g 野菜量:71g

春キャベツのトースト

材 料	4 人分
食パン	4 枚
キャベツ	2 0 0 g
ロースハム	4 枚
とけるチーズ	4 0 g
ケチャップ	小さじ 4
マヨネーズ	小さじ 4

作り方

キャベツは千切りにする。ロースハムは2等分にする。
食パンにハム、キャベツをのせ、 をかける。その上にとけるチーズをのせる。
オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:257kcal たんぱく質:10.4g
脂質:9.5g 塩分:1.4g 野菜量:50g

キャベツの収穫時期

春キャベツ

巻きがゆるやかで鮮やかな緑色をしている。葉が柔らかいのでサラダなどの生食に向いている。

冬キャベツ

葉がぎっしり詰まっていて、加熱しても煮崩れしにくい。ロールキャベツやポトフなど煮込み料理に向いている。

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 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



ピーマンの豚肉チーズロール



【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
業務用小麦粉

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
質: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)