

「健康長寿のまち しばた」

令和3年 旬の野菜レシピ 《秋・冬版》

白菜・小松菜・大根
にんじん・キャベツ・チンゲン菜

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。

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♪



豊浦小学校
6年生 高橋 颯 さん

1日 小鉢5皿分の
野菜料理で
350g以上の
野菜を食べよう！





白菜と鮭の重ね蒸し焼き

作り方

材料	4人分
白菜	400g
まいたけ	200g
長ねぎ	200g
にんじん	40g
甘塩鮭切り身	70g×4切れ
甘酒	大さじ4
しょうが	10g

- ① 白菜は短冊切り、まいたけはほぐす、長ねぎは小口切り、にんじんはせん切り、しょうがはすりおろす。鮭は薄くそぎ切りにする。
- ② フライパンにクッキングシートをしく。その上に、白菜→鮭→ねぎ→にんじん→まいたけ→白菜の順に重ねる。その上から、甘酒としょうがを合わせたものをかける。
- ③ ふたをして、蒸し焼きにする。

《カット白菜の選び方》

白菜は、葉が隙間なくつまり、フカフカしていないものを選びましょう！切り口がみずみずしく、芯のあたりが盛り上がっていないものが新鮮です。



《1人あたりの栄養価》

エネルギー：148kcal たんぱく質：18.5g
脂質：3.3g 塩分：2.5g 野菜量：213g



白菜と豚肉のみそ炒め

作り方

材料	4人分
白菜	300g
にんじん	80g
ねぎ	100g
豚薄切り肉	200g
しょうが	20g
ごま油	小さじ1
★和風だしの素	小さじ1
★みりん	小さじ2
★みそ	大さじ1と1/3
★いりごま	小さじ2
★水	大さじ2

- ① 白菜はざく切り、にんじんは短冊切り、ねぎは斜め切り、豚肉はひと口大、しょうがは皮をむきせん切りにする。
- ② ★の材料を合わせておく。
- ③ 熱したフライパンにごま油をひき、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら1を加えてさらに炒める。
- ④ 2を加えてさらに炒め、水分が減ったら火を止め、ごまを全体にからめる。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：181kcal たんぱく質：12g
脂質：10g 塩分：1.1g 野菜量：125g

きりざい

材料	4人分
納豆	2パック(80g)
白菜	120g
小松菜	80g
たくあん	40g
しょうゆ	小さじ3
いりごま	適量



《1人あたりの栄養価》

エネルギー：63kcal たんぱく質：4.1g

脂質：2.7g 塩分：1.1g 野菜量：50g

作り方

- ① 白菜、小松菜はサッと茹で、みじん切りにする。
- ② たくあんはみじん切りにする。
- ③ ①、②と納豆、しょうゆ、いりごまを混ぜる。

きりざいは魚沼地方の郷土料理です。

「きり」は切ること、「ざい」は野菜の「菜」のことを表し、野菜を細かく切って混ぜ合わせるという意味です。

刻んだ野菜と混ぜ合わせると、納豆が苦手な人も食べやすくなります。栄養バランスにすぐれた料理です。

農林水産省 子どもの食育「日本の郷土料理」より

白菜と鶏肉のすき焼き風煮こみ

作り方

材料	4人分
鶏もも肉	160g
白菜	240g
にんじん	120g
しらたき	120g
★しょうゆ	大さじ3
★砂糖	大さじ1
★本みりん	大さじ2
★酒	大さじ2
水	500ml

- ① 鶏もも肉は、食べやすい大きさに切る。
- ② 白菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ にんじんは一口大に切る。
- ④ しらたきは、沸騰した湯にくぐらせてあく抜きをし、食べやすい長さに切る。
- ⑤ 鍋に分量の水を入れ、にんじん、白菜、鶏もも肉、しらたき、★の調味料を加え、落としふたをして、にんじんが柔らかくなるまで煮る。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：127kcal たんぱく質：8.0g

脂質：5.8g 塩分：1.1g 野菜量：90g





鶏肉とチンゲン菜の黒酢あん

作り方

材 料	4人分
鶏もも肉（皮つき）	300g
下味用 { しょうゆ	小さじ2
{ おろし生姜	小さじ1
{ 酒	大さじ1
片栗粉	大さじ2
チンゲン菜	200g
玉ねぎ	80g
にんじん	50g
油	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1・1/3
★黒酢	大さじ2
★穀物酢	大さじ1
★砂糖	大さじ1
★本みりん	大さじ1
★酒	大さじ1
水溶き片栗粉 { 片栗粉	小さじ1
{ 水	大さじ1

- ① 鶏もも肉は、食べやすい大きさに切り、下味用の調味料に漬けて10分程おいてから、片栗粉をまぶす。
- ② チンゲン菜、玉ねぎ、にんじんを食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油を入れ、①を焼く。焼き色がついたら裏返して反対面も焼き、②を入れて炒める。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら、★の調味料を加え炒める。最後に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。



《1人あたりの栄養価》

エネルギー：218kcal たんぱく質：13.7g
脂質：10.7g 塩分：1.3g 野菜量：83g

チンゲン菜の中華風クリーム煮

作り方

材 料	4人分
チンゲン菜	120g
ねぎ	60g
しめじ	60g
鶏もも肉	200g
牛乳	200ml
酒	大さじ2
片栗粉 （倍量の水で溶く）	大さじ1と1/3
油	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
鶏がらスープの素	小さじ1と1/2
水	600ml

- ① チンゲン菜は1cm幅のざく切りにする。ねぎは縦半分に切り、薄切りにする。しめじは小房に分ける。鶏もも肉は皮をとり一口大に切る。
- ② 鍋に油をひき、鶏肉を炒める。鶏肉の色が変わったら、しめじとねぎを入れ、サッと炒めて、水・鶏がらスープの素・酒を加えて煮る。
- ③ 鶏肉に火が通ったらチンゲン菜を加えて煮る。牛乳を入れ、塩・こしょうで味を調える。水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。



《1人あたりの栄養価》

エネルギー：137kcal たんぱく質：12.1g
脂質：5.5g 塩分：1g 野菜量：60g

チンゲン菜の豆乳ごまスープ

作り方

材 料	4人分
チンゲン菜	120g
もやし	60g
ねぎ	60g
豚ひき肉	40g
すりごま	大さじ1と1/3
おろしにんにく	小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1
豆乳	200ml
水	500ml
ラー油	お好みで

- ① チンゲン菜は1cm幅のざく切り、もやしは半分の長さに切り、ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋に水、鶏がらスープの素、豚ひき肉を入れて煮る。豚ひき肉がパラパラになるように菜箸でほぐす。
- ③ 野菜が煮えたら、おろしにんにく、しょうゆを入れてひと煮立ちさせ、豆乳とすりごまを加え、沸騰する前に火を止め、お好みでラー油を加える。

豆乳は沸騰すると分離してしまうので、豆乳を入れた後は弱火にしましょう！



《1人あたりの栄養価》

**エネルギー：91kcal たんぱく質：5.4g
脂質：5g 塩分：1.2g 野菜量：60g**

野菜蒸し

作り方

材 料	4人分
チンゲン菜	400g
にんじん	40g
赤パプリカ	80g
にんにく	2片
白身魚	70g×4切れ
酒	大さじ4
塩こうじ	大さじ1・小さじ1
レモン	20g

- ① 白身魚に酒をふり、しばらく置く。
- ② チンゲン菜は縦に4つに切る。にんじんと赤パプリカはせん切りにする。にんにくは薄切りにする。
- ③ ①の白身魚をキッチンペーパー等で拭き、水気をふき取る。耐熱皿にのせ、さらに②の野菜を上にかぶせる。ラップをして電子レンジ（600w）で4～5分加熱する。
- ④ ラップをはずし、輪切りにしたレモンを添える。

《1人あたりの栄養価》

**エネルギー：105kcal たんぱく質：12.1g
脂質：1.3g 塩分：1.3g 野菜量：135g**

白身魚のほかに、鶏肉や豆腐でもおいしいです。塩こうじには、肉や魚を柔らかくする効果があります。





塩昆布和え

作り方

材 料	4人分
小松菜	200g
しめじ	70g
塩昆布	4g
バター	20g
こしょう	少々

- ① 小松菜はざく切りにする。しめじは石付きを切り取り、ほぐす。
- ② 耐熱皿に①をのせ、上にバターをのせる。ラップをして電子レンジで2分程度加熱する。
- ③ 仕上げに、塩昆布・こしょうを混ぜる。

小松菜に塩昆布とバターを和えるだけの
時短・簡単レシピ！
もうあと一品という時の副菜にお勧め！



《1人あたりの栄養価》

エネルギー：48kcal たんぱく質：1.4g
脂質：4.2g 塩分：0.3g 野菜量：70g

小松菜と豚肉のオイスター炒め

作り方

材 料	4人分
小松菜	180g
たけのこ水煮	80g
豚もも肉	180g
油	大さじ1/2
酒	大さじ1と1/3
こしょう	少々
オイスターソース	大さじ1

- ① 小松菜は3cmくらいの長さに切る。たけのこ水煮は細切り、豚肉はひと口大に切り、酒とこしょうを振り、揉んでおく。
- ② 熱したフライパンに油をひき、豚肉を炒める。
- ③ たけのこ水煮と小松菜を加え、全体的に火が通ったら、オイスターソースを加え、混ぜ合わせる。

味付けはオイスターソースのみ！オイスターソースは牡蠣の
うまみが含まれているので少量でも濃厚な味に仕上がります！



《1人あたりの栄養価》

エネルギー：99kcal たんぱく質：11.4g
脂質：4g 塩分：0.6g 野菜量：65g



ツナと小松菜の炒飯

材 料	4人分
小松菜	80 g
玉ねぎ	200 g
卵	2個
ツナ	140 g
ごはん	茶碗4杯分
サラダ油	大さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
鶏がらスープの素	4 g

作り方

- ① 小松菜と玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ② 卵は割りほぐしておく。ツナは軽く油をきっておく。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、卵を炒めそばろ状にし、別皿に移しておく。
- ④ ③のフライパンで玉ねぎを炒め、小松菜を加えてさらに炒める。
- ⑤ ごはん、鶏がらスープの素、こしょうを加えて炒め、全体的に混ぜたらツナと③を加え全体を混ぜ合わせ、塩で味を調える。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：444kcal たんぱく質：14g
脂質：14.8g 塩分：1.2g 野菜量：70g



鮭と小松菜のガーリックソテー

材 料	4人分
生鮭	4切れ(280 g)
小松菜	200 g
しめじ	1袋(90 g)
にんにく	1片(9 g)
オリーブ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1・1/2
コショウ	少々

作り方

- ① にんにくは薄切りにする。小松菜は2cm幅の長さに切る。しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、鮭、小松菜、しめじを入れ焼く。
- ③ 鮭に火が通ったら、しょうゆとコショウで味をととのえる。



にんにくで香りがつくことで、少ない調味料でも美味しく作ることができます！
にんにくの中の芽の部分は焦げやすいので取り除いて調理すると◎

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：133kcal たんぱく質：17.6g
脂質：5.4g 塩分：1.1g 野菜・きのこ量：72g





鶏肉の甘酢煮

作り方

材 料	4人分
鶏もも肉（皮付き）	160 g
にんじん	中1本（120 g）
玉ねぎ	中1/2個（45 g）
砂糖	大さじ2
穀物酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1・1/2
水	2カップ
〔片栗粉〕	大さじ1
〔水〕	大さじ2

- ① 鶏肉は小さめの一口大に切る。
- ② にんじんは皮をむき、食べやすい大きさに切る。玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に水、にんじん、玉ねぎ、調味料を加え、落しふたをして火にかける。
- ④ 沸騰したら、鶏肉を入れて煮る。にんじんが柔らかくなったら、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー140kcal たんぱく質：7.9g
脂質：5.8g 塩分：1.1g 野菜量：75g



にんじんときのこのバターポン炒め

作り方

材 料	4人分
にんじん	100 g
しめじ	80 g
コーン缶	50 g
バター	15 g
ポン酢醤油	大さじ2

- ① にんじんは皮をむき、薄切りにする。
- ② しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。
- ③ フライパンにバターを入れ、①・②を炒める。
- ④ しめじがしんなりしてきたら、水気を切ったコーン缶、ポン酢醤油を加え、炒める。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：50kcal たんぱく質：1.4g
脂質：2.6g 塩分：0.7g 野菜・きのこ量：48g



豚肉ロールのにんじんソースかけ

作り方

材 料	4人分
にんじん	120g
豚ローススライス	240g
<にんじんソース>	
にんじん	80g
玉ねぎ	40g
乾燥パセリ	少々
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ1
塩	小さじ1/5

- ① にんじんはスライサーでスライスする。
- ② 豚肉をまな板の上に広げ、①のにんじんをのせ、ロール状に巻く。
- ③ フライパンにクッキングシートをしき、②を入れふたをして、蒸し焼きにする。フライパンから取り出す。食べやすい大きさに切り、皿に盛る。
- ④ ソースの人参と玉ねぎはすりおろし、調味料と混ぜる。フライパンに入れ火にかけ、さっと火を通す。③にかける。乾燥パセリをふる

にんじんは湿気があると腐りやすいため、乾燥している時期なら通気のよい場所で常温保存すると良いです。使いやすいサイズに切り、硬めに茹でて水気を切り冷凍しても◎

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：120kcal たんぱく質：13.0g
脂質：4.2g 塩分：1.8g 野菜量：60g



フライドニンジン

作り方

材 料	4人分
にんじん	中1本(160g)
揚げ油	適量
粉チーズ	大さじ1
粗びき胡椒	適宜

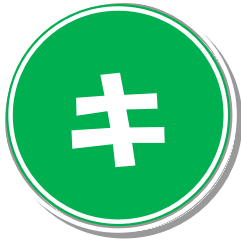
- ① にんじんは皮付きのままスティック状に切る。
- ② フライパンに揚げ油を入れ熱し、①のにんじんを入れ160度でカラッとさせるまで揚げる。
- ③ にんじんに火が通ったら油からあげ、キッチンペーパーで余分な油をきり、粉チーズと粗びき胡椒をまぶす。

にんじんは、少なめの油でカラッと揚げます。油をきったあと、ポリ袋などに入れて粉チーズをまぶすと全体に味がなじみます。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：50kcal たんぱく質：0.9g
脂質：3.5g 塩分：0.1g 野菜量：40g





キャベツの茶わん蒸し

作り方

材 料	4人分
キャベツ	120g
かにかまぼこ	2本
卵	2個
だし汁	300cc
白だし	小さじ2

- ① キャベツはせん切りにする。かにかまぼこは食べやすい大きさに切る。
- ② 卵・だし汁・白だしを混ぜ、ざる等でこす。
- ③ 容器に、①を入れ上から②を注ぐ。
- ④ フライパンに布巾またはキッチンペーパーを平らにしく。③の容器を乗せる。容器の高さの半分くらいまで、フライパンに水を入れる。布巾をかぶせふたをして、5分程度蒸す。



やさしい味付けなので、
子どもからお年寄りまで
おいしく食べられます。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：57kcal たんぱく質：4.6g
脂質：2.8g 塩分：0.7g 野菜量：30g



キャベツと春菊の和え物

作り方

材 料	4人分
キャベツ	120g
春菊	40g
ホールコーン	20g
桜エビ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1

- ① キャベツは3cm長さのせん切り、春菊は3cm長さに切る。ゆでて、水気をしっかり切る。
- ② フライパンに桜えびを入れ、火にかける。さっと炒る。
- ③ ①、②、ホールコーン、しょうゆを混ぜる。
- ④ 器に盛る。



桜えびは、さっと炒ると生臭みが飛び、香ばしさが増します。この香ばしさと塩味を利用して、減塩につなげましょう。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：20kcal たんぱく質：2.0g
脂質：0.2g 塩分：0.4g 野菜量：45g

キャベツときのこのクリームパスタ

作り方

材 料	2人分
乾燥パスタ	160g
キャベツ	2枚(80g)
鶏むね肉(皮なし)	80g
玉ねぎ	中1/4個(40g)
しめじ	2/3袋(60g)
にんにく	1かけら(10g)
オリーブ油	大さじ1
★牛乳	240ml
★コンソメ顆粒	小さじ3
★粉チーズ	大さじ1
粗びき胡椒	お好みで

- ① パスタは沸騰したお湯で既定時間より1分短く茹でる。
- ② キャベツは食べやすい大きさに切る。鶏肉は一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、みじん切りにしたにんにくを加え火にかける。
- ④ 鶏肉、玉ねぎ、キャベツを加え炒め、肉の色が変わったらしめじ、★を加えて煮る。
- ⑤ を加え、絡め合わせる。



ソースのみ多めに作り、ごはんやチーズを足してリゾットにしたり、カレー粉を加えてカレー風味にうどんなどと絡める等のアレンジもできます♪

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：539kcal たんぱく質：27.5g
脂質：14.2g 塩分：2.2g 野菜量：65g

キャベツのポリヤル風

作り方

材 料	4人分
キャベツ	大2枚(240g)
ミックスビーンズ缶	80g
生姜	20g
にんにく	2かけら(20g)
桜エビ	大さじ2(4g)
オリーブ油	大さじ2
塩	小さじ2/3
カレー粉	小さじ1/2

- ① キャベツは千切りにする。
- ② 生姜、にんにくはみじん切りにする。
- ③ ミックスビーンズは缶から開け、水気を切る。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れ熱し、生姜とにんにくを加え、香りが出るまで炒める。
- ⑤ 桜エビ、キャベツ、ミックスビーンズを加え全体がしんなりするまで炒める。
- ⑥ 塩、カレー粉を加え、味をととのえる。



《1人あたりの栄養価》

エネルギー：113kcal たんぱく質：4.0g
脂質：6.9g 塩分：1.0g 野菜量：65g

ポリヤルは、インド料理です。タミル語で「揚げた野菜」を意味します。本場のものは、野菜をスパイスやココナッツファイン(ココヤシの胚乳を削って粗びきのフレーク状にしたもの)と炒めたいと思いますが、ご家庭でもある調味料でポリヤル風にしました！キャベツを多めの油で炒めるのでカロリーが減り、食べやすくなります♪



切り干し大根の中華サラダ

作り方

材 料	4人分
切り干し大根（乾燥）	30g
貝割れ大根	1/2パック
ロースハム（薄切り）	4枚（40g）
★しょうゆ	小さじ2と1/2
★酢	大さじ1
★砂糖	小さじ1
★ごま油	小さじ1

- ① 切り干し大根は10分ほど水に浸し戻す。
- ② ①をお湯で2分ほど茹で、水にさらし、しっかり水気を絞り食べやすい長さに切る。
- ③ 貝割れ大根は根元を切り落とし、切り干し大根と同じくらいの長さに切る。ハムは等分し、5mm幅に細長く切る。
- ④ ②、③、★を混ぜ合わせる。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：60kcal たんぱく質：3g
脂質：2.6g 塩分：0.6g 野菜量：45g



大根の酢豚風

作り方

材 料	4人分
大根	200g
にんじん	60g
玉ねぎ	80g
干しいたけ	小4枚
ブロッコリー	60g
豚もも肉スライス	200g
下味用	
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
しょうが	6g
ごま油	大さじ2
ケチャップ	小さじ2
合わせ調味料	
だし汁	1カップ
みりん	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
酢	大さじ2
片栗粉	大さじ1

- ① 干しいたけはぬるま湯で戻し、食べやすい大きさに切る。大根・にんじん・玉ねぎは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでる。豚肉は細切りにし、すりおろしたしょうがと調味料で下味を付ける。
- ② フライパンにごま油をひき、火にかける。①の豚肉を入れ、さっと炒める。ブロッコリー以外の①の材料を入れ、炒める。ケチャップを加え、さらに炒める。
- ③ 合わせ調味料を加え、煮る。
- ④ 片栗粉に水（同量）を加え、水溶き片栗粉にし③に加える。とろみが付いたら器に盛りつける。ブロッコリー添える。

だし汁は、干しいたけの戻し汁を使いましょう。うまみをしっかり味わいましょう。



煮物や炒め煮には、甘味と辛みのバランスのとれた大根の中央部がおすすめです。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：178kcal たんぱく質：13.6g
脂質：2.9g 塩分：1.9g 野菜量：100g

サーモンと大根のわさび醤油サラダ

作り方

材 料	4人分
大根	160g
貝割れ大根	60g
にんじん	40g
刺身用サーモン	240g
漬 け 調 味 料	
練りわさび	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
ポン酢しょうゆ	大さじ2

- ① 刺身用サーモンは、食べやすい大きさに切る。練りわさびとしょうゆを合わせ、切ったサーモンにかけ、10分以上おく。
- ② 大根とにんじんはせん切りにする。貝割れ大根は2cm長さに切る。水にさっとくぐし水気をふき取る
- ③ ①と②を和える、皿に盛りつけ、ポン酢しょうゆをかける。

大根は葉に近い上部～中央部は甘味がありサラダに向いています。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：167kcal たんぱく質：13.1g
脂質：10.2g 塩分：0.9g 野菜量：75g



大根と牛肉のピリ辛炒め

作り方

材 料	4人分
牛肉（薄切り）	200g
大根	280g
にんじん	120g
ニラ	80g
ごま油	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1・1/2
★酒	大さじ2
★砂糖	小さじ2
★コチュジャン	小さじ1

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 大根、にんじんはよく洗い、皮付きのまま、細切りにする。ニラは2～3cmの幅の長さに切る。
- ③ フライパンにごま油をひき、牛肉、大根、にんじんを炒める。
- ④ 肉の色が変わってきたら、ニラと★の調味料を加え、炒め合わせる。

大根の下部は繊維が多く、辛みが強いため、炒め物や汁物に向いています。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー：197kcal たんぱく質：10.6g
脂質：11.9g 塩分：1.3g 野菜量：170g

コチュジャンの量はお好みの辛さに合わせて調節してください。



地域で実際に旬の野菜レシピを活用している
お店を取材してきました！！

旬の野菜レシピ活用レポート

～お食事処 ^{ほじょう}蒲城 編（令和3年6月）～

令和3年6月21日（月）～令和3年6月25日（金）の期間限定で、『お食事処 ^{ほじょう}蒲城』にて市監修「旬の野菜レシピ（春夏版）」から日替わりで5品提供されるということで、取材に行ってきました！

この日の日替わり定食のメニューは、「鶏肉のレモンペッパー焼き」「サラダ」「かぶのペペロンチーノ風」「切り干し大根の煮物」「もやしとわかめの味噌汁」「オレンジゼリー」でした。



蒲城 日替わり定食（コーヒー付）¥870（税込み）※日替わりランチは平日のみ

この日は、旬の野菜レシピから、「かぶのペペロンチーノ風」が日替わり定食の小鉢に提供されていました。



👉このようなミニカードが付きます。



カードを開くと、レシピが書いてあります！
蒲城さんでは、かぶの他にズッキーニが加わり、グリーンが鮮やかでした。
にんにくが香り、シンプルな優しい味付けでかぶの甘みも感じられます。

店内は女性のお客様でにぎわっており、日替わり定食を頼むお客さんが何組もいらっしゃいました。日替わり定食を召し上がっていたお客様にお話を伺うと、「かぶはいつも塩漬けにしたり、煮物にして食べるので、初めて食べる味だった。」「かぶをオリーブ油で焼いたことはないなあ。」「個人的にはもう少し塩気が欲しいけど、自分が作る料理は味が濃いと思う。」「ズッキーニと合わせてあって彩りがよかった。」とのことでした。

皆さんレシピカードと一緒にお店に置いてある旬の野菜レシピを手に取り、持ち帰っておられました（^^）

「旬の野菜レシピ」のメニューが食べられるのは期間限定でしたが、蒲城さんの日替わり定食では、いつも地元の野菜をたっぷり使ったヘルシーなお料理が食べられますので、是非味わってみてください！！

お食事処 ^{ほじょう} 蒲城

新発田市本町4丁目16番83号
新発田市カルチャーセンター内
☎0254-26-1255

市では、旬の野菜レシピを活用して頂ける協力店を募集中です！市ホームページや市公式Cookpadブログにて紹介させていただきます！詳しくは健康推進課 めざせ100彩推進係まで



新発田市 公式cookpadの ご紹介



新発田市100彩食堂

全レシピを管理栄養士が監修
無料で見ることができます
是非フォローしてください！



東小学校2年 鈴木 涼太さん



クックパッドでしばたの郷土料理や、
保育園・幼稚園・学校給食などのレシピを公開中！



御免町小学校2年 武田 祐奈さん



21/10/01 レシピを公開
椎茸と海老の和風パスタ



21/09/21 レシピを公開
【保育園給食】マカロニのク
リーム煮



21/08/30 レシピを公開
オクラキムチ炒め



21/09/03 レシピを公開
レンジで簡単★はちみつりん
ご蒸しパン

クックパッド 新発田市

検索

<https://cookpad.com/kitchen/16773380>

問合せ：新発田市健康推進課 めざせ100彩推進係
☎28-9214(直通)