

新発田市 令和4年旬の野菜レシピ《秋》れんこん編

 **cookpad** れんこんの青のりチーズ焼き
by 新発田市100彩食堂

副菜



もちっとした食感のれんこんのチーズ焼きです。冷めても美味しいのでお弁当のおかずにもおすすめです♪



コツ、ポイント

しっかり焼くことで、チーズが溶けパリッとして美味しく仕上がります。《1人あたりの栄養価》エネルギー:129kcal たんぱく質:4.0g 脂質:7.8g 塩分:0.8g 野菜量:約50g

材料：(4人分)

れんこん	200g
塩	小さじ1/4
片栗粉	大さじ1・1/2
青のり	大さじ1
ピザ用チーズ	50g
油	大さじ1・1/2

このレシピの生い立ち

令和4年旬の野菜レシピ
《秋》に掲載したレシピです。

- れんこんは皮をむき、薄い半月切りにする。
- ボウルに1、塩を入れよくもみこむ。青のり、片栗粉を加え、よく混ぜる。
- フライパンに油を入れ、中火にかける。2をフライパン全体に広げ、上にチーズを振りかける。
- 焼き色がついたら裏返し、反対面も焼き色がつくまで焼く。
- 食べやすい大きさに切り分け、皿に盛る。

<https://cookpad.com/recipe/7305342>

Copyright© Cookpad Inc. All Rights Reserved.

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！



しばたの食のヒーロー
100彩レッド

新発田市公式
cookpadはこちらから



 **cookpad** れんこんの甘酢あん炒め
by 新発田市100彩食堂

副菜



れんこんのシャキシャキとした歯触りが楽しめる炒め物です。緑色のパプリカはピーマンで代用しても◎！



コツ、ポイント

生のパプリカがなければ、冷凍のパプリカを使用し美味しく作ることができます。《1人あたりの栄養価》エネルギー:89kcal たんぱく質:1.6g 脂質:1.6g 塩分:1.0g 野菜量:約65g

材料：(4人分)

れんこん	120g
パプリカ(赤黄緑)	各60g
玉ねぎ	中1/2個(100g)
油	小さじ2
★砂糖	小さじ1・1/3
★しょうゆ	大さじ1・1/2
★酢	大さじ1
★酒	大さじ1
★みりん	大さじ2
★片栗粉	小さじ2
★水	150ml

- れんこんは皮をむき、5mmくらいの厚さの半月切りにする。パプリカはくし切り、玉ねぎは皮をむき、くし切りにする。
- ★の材料を混ぜ合わせ、合わせ調味料を作っておく。
- フライパンを熱し、油をひいて1の野菜を焦げないように炒める。
- 野菜に火が通ったら、2を加え炒める。とろみが出たら火を弱め、甘酢あんを全体に絡めるように混ぜる。

<https://cookpad.com/recipe/7336851>

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。お酢を使うことで、酸味が物足りなさを和らげ、おいしく減塩できますよ♪



しばたの健康ヒーロー
100彩マン

このレシピの生い立ち

令和4年旬の野菜レシピ
《秋》に掲載したレシピです。

Copyright© Cookpad Inc. All Rights Reserved.

新発田市 令和4年旬の野菜レシピ《秋》かぶ編

 **かぶのバター蒸し**
by 新発田市100彩食堂

副菜



シンプルにかぶを蒸し焼きにし、仕上げにバターで風味をプラスしました。かぶの甘さが引き立つ蒸し料理です。



コツ、ポイント

塩をふる際になるべくまんべんなくかぶにかかるようにすると、かぶから水分が出て美味しく蒸すことができます。《1人あたりの栄養価》エネルギー:88kcal たんぱく質:0.8g 脂質:4.1g 塩分:0.8g 野菜量:約88g

材料：(4人分)

かぶ	中2個 (300g)
かぶの葉	50g
オリーブ油	小さじ2
バター(有塩)	10g
塩	小さじ1/2弱

このレシピの生い立ち

令和4年旬の野菜レシピ
《秋》に掲載したレシピです。

<https://cookpad.com/recipe/7305045>

Copyright© Cookpad Inc. All Rights Reserved.



しばたの食のヒーロー
100 彩レッド

「主食」「主菜」「副菜」がそろった食事をバランスのよい食事といえます。麺類や丼ものにも「主菜」と「副菜」をそろえると、バランスが良くなりますよ♪

 **かぶとホタテの洋風煮**
by 新発田市100彩食堂

主菜

副菜



かぶの甘みとホタテのうま味を生かした煮物です。何か1品足りない時に簡単に作れます。



コツ、ポイント

にんじんやしめじなどのきのこ類をプラスしても美味しく食べられます。《1人あたりの栄養価》エネルギー:48kcal たんぱく質:6.2g 脂質:0.7g 塩分:0.8g 野菜量:約80g

材料：(4人分)

かぶ	中2個(160g)
かぶの葉	4枚
ベビーホタテ	120g
コンソメ(顆粒)	小さじ1・ 1/2
こしょう	少々
水	600ml

このレシピの生い立ち

令和4年旬の野菜レシピ
《秋》に掲載したレシピです。

1. かぶは皮をむき、1cmくらいの厚さの半月切りにする。かぶの葉は茹でて2cmくらいの長さに切る。
2. 鍋に水、かぶ、ベビーホタテ、コンソメを入れ、かぶが柔らかくなるまで煮る。
3. かぶが柔らかくなったら、こしょうを振り、皿に盛り付け、かぶの葉を添える。

<https://cookpad.com/recipe/7331907>

Copyright© Cookpad Inc. All Rights Reserved.



しばたの運動のヒーロー
100 彩ブルー

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。だしや魚介、きのこなどのうま味や、油のkokを上手に使い、減塩でもおいしい料理に挑戦してみよう！

新発田市 令和4年旬の野菜レシピ《秋》ブロッコリー編

 **cookpad** ブロッコリーと鶏ささみのレモン炒め
by 新発田市100彩食堂

主菜

副菜



味付けは塩とレモンのみ！レモンの爽やかな香りと酸味が効いた炒め物です。



コツ、ポイント

鶏ささみの筋は、白い筋の部分に切り込みを入れ、筋の端を指でつかみ、包丁で肉の端を押さえながら引っ張ると簡単に取れます。《1人あたりの栄養価》エネルギー:78kcal たんぱく質:11.9g 脂質2.6g 塩分0.6g 野菜量:約60g

材料：(4人分)

ブロッコリー

1/2個(160g)

鶏ささみ 160g

パプリカ(赤) 1/2個(80g)

レモン汁 小さじ2

レモン(飾り用) 薄切り2枚

塩 小さじ1/3

こしょう 少々

オリーブ油 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

《秋》に掲載したレシピです。

<https://cookpad.com/recipe/7331906>

Copyright© Cookpad Inc. All Rights Reserved.

 **cookpad** ブロッコリーの塩麹漬け
by 新発田市100彩食堂

副菜



塩こうじとレモンを使ったさっぱりとした浅漬けです。



コツ、ポイント

塩こうじの量を控えめにし、レモンの酸味を加えることで、減塩でも美味しい浅漬けになります。《1人あたりの栄養価》エネルギー:21kcal たんぱく質:1.6g 脂質:0.2g 塩分:0.3g 野菜量:約38g

材料：(4人分)

ブロッコリー 100g

にんじん 80g

塩こうじ 小さじ2

レモン汁 大さじ1

このレシピの生い立ち

令和4年旬の野菜レシピ
《秋》に掲載したレシピです。

1. ブロッコリーはよく洗い、小房に分ける。芯は食べやすい大きさに切る。

2. にんじんは皮をむき、食べやすい大きさに切る。

3. ポリ袋に1と2を入れ、塩こうじを入れもみこみ、15分以上置く。

4. 水でサッと洗い流し、水気を拭く。レモン汁をかけ、和える。

<https://cookpad.com/recipe/7305039>

Copyright© Cookpad Inc. All Rights Reserved.



しばたの健康管理のヒーロー
100 彩イエロー

うす味にした漬物でも、たくさん食べることで食塩の摂りすぎに繋がってしまうので気をつけましょう！漬物を食べるときは1日1回1種類までなど、量を決めて食べよう。

新発田市 令和4年旬の野菜レシピ《秋》長ねぎ編



鶏むね肉のねぎだれ漬け焼き

by 新発田市100彩食堂

主菜

副菜



ねぎだれに漬けておくことで、淡泊な鶏むね肉にゴマ油の香りがプラスされ、ごはんの進む主菜のおかずに！



コツ、ポイント

焼く時に油は使いません。ねぎが焦げやすいので、気をつけながら焼いてください。《1人あたりの栄養価（付け合わせ含む）》エネルギー:143kcal たんぱく質:21.0g 脂質:15.6g 塩分:0.8g 野菜量:約65g

材料：（4人分）

鶏むね肉（皮なし） 240g

■ ねぎだれ

長ねぎ 1本 (100g)

塩 小さじ1/2

ごま油 大さじ2

いりごま(白) 大さじ1

粗びきこしょう 少々

おろしにんにく 小さじ1/2

■ 付け合わせ

水菜 100g

ミニトマト 4個

このレシピの生い立ち

令和4年旬の野菜レシピ

《秋》に掲載したレシピです。

Copyright© Cookpad Inc. All Rights Reserved.

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。ドレッシングなどは控えめに。「ドレッシング味の野菜」ではなく野菜本来の味を楽しみましょう！



しばたの健康ヒーロー
100彩マン



長ねぎとツナの粒マスタード和え

by 新発田市100彩食堂

副菜



長ねぎをたっぷり食べられる1品です。長ねぎは青い部分も全て使います。



コツ、ポイント

長ねぎは加熱することで甘みが増します。乾煎りする時は、焦げないように気をつけましょう。《1人あたりの栄養価》エネルギー:89kcal たんぱく質:4.1g 脂質:6.3g 塩分0.6g 野菜量:約50g

材料：（4人分）

長ねぎ 中2本(200g)

ツナ缶(オイル漬け) 1缶(70g)

★しょうゆ 小さじ1・1/2

★粒マスタード 小さじ2

★マヨネーズ 大さじ1

このレシピの生い立ち

令和4年旬の野菜レシピ

《秋》に掲載したレシピです。

Copyright© Cookpad Inc. All Rights Reserved.

野菜たっぷり＆適塩レシピや保育園・学校給食、しばたの郷土料理など、管理栄養士が監修したレシピを掲載中！ぜひフォローしてください☆



しばたの健康管理のヒーロー
100彩エロー

新発田市公式
cookpadはこちらから



発行：新発田市健康推進課 めざせ100彩推進係