

新発田市 令和4年旬の野菜レシピ《冬》大根編

 **cookpad** ポカポカおろしあなかけうどん

by 新発田市100彩食堂

主食

主菜

副菜



寒い日は、とろみのついたあなかけうどん
で温まりましょう♪大根おろしたっ
ぷりで、優しい味のうどんです。



コツ、ポイント

大根おろしは汁ごと使うので、水分量が多ければ、水の量を調節してください。《1人あたりの栄養価》エネルギー:318kcal たんぱく質:14.6g 脂質:2.0g 塩分:2.5g(汁を1/3残した場合) 野菜量:約95g

1. だいこんは皮をむき、すりおろす。小ねぎは小口切りにする。なめこは洗っておく。豚もも肉は食べやすい大きさに切る。
2. 玉うどんはお湯をかけてほぐし、水気を切って丼に盛る。
3. 鍋に水・めんつゆ・顆粒和風だし・なめこを入れて中火にかける。
4. 沸騰したら豚もも肉を入れ、肉の色が変わったら大根おろしを汁ごと入れる。
5. ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、2にかけ上から小ねぎを散らす。

<https://cookpad.com/recipe/7336980>



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います。1日に2回は「主食」「主菜」「副菜」をそろえた食事を意識してみましょう！

 **cookpad** 大根の梅ツナ和え

by 新発田市100彩食堂

副菜



ツナのうま味と梅干しの酸味でさっぱり
食べられる大根の和え物です。箸休めの
一品にどうぞ。



コツ、ポイント

《1人あたりの栄養価》エネルギー:72kcal たんぱく質:3.7g 脂質:4.9g 塩分:0.9g 野菜量:約56g

材料：(4人分)

大根 200g

かいわれ大根 1/4パック

ツナ缶(オイル漬け)
1缶(70g)

梅干し(調味漬
け) 小2個

★酢 小さじ2

★しょうゆ 小さじ1・
1/2

★砂糖 小さじ1/2

★ごま油 小さじ1

このレシピの生い立ち

令和4年旬の野菜レシピ
《冬》に掲載したレシピで
す。

1. 大根は皮をむき、千切りにする。かいわれ大根は1～2cmの長さに切る。
2. 梅干しは種を取り、細かく刻み、★の調味料と合わせる。
3. ツナ缶は水気を切っておく。
4. ボウルに大根、かいわれ大根、ツナ缶、2を加え、和える。

<https://cookpad.com/recipe/7304987>

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

Copyright© Cookpad Inc. All Rights Reserved.

発行：新発田市健康推進課 めざせ100彩推進係

新発田市 令和4年旬の野菜レシピ《冬》小松菜編



cookpad 小松菜入り！ふわふわ鶏団子スープ

by 新発田市100彩食堂

主菜

副菜



ふわふわ食感の鶏団子に、たっぷりの小松菜が入ったスープです。



コツ、ポイント

茎と葉を分けて調理することで、鶏団子の中にはシャキッとした食感の小松菜、スープにはやわらかな食感の小松菜が味わえます。《1人あたりの栄養価》エネルギー:84kcal たんぱく質:7.9g 脂質:4.8g 塩分:1.1g 野菜量:約55g

材料：(4人分)

鶏ももひき肉	160g
酒	小さじ1
小松菜	1/2束 (130g)
塩	小さじ1/3
生姜	20g
玉ねぎ	中1/4個 (50g)
にんじん	20g
水	600ml
鶏がらスープの素(顆粒)	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

《冬》に掲載したレシピです。

<https://cookpad.com/recipe/7305169>

Copyright© Cookpad Inc. All Rights Reserved.



cookpad 小松菜のチーズサラダ

by 新発田市100彩食堂

副菜



小松菜は生でも食べられる食材です。しっかり水洗いしてから食べましょう。



コツ、ポイント

生ハムやボイルしたエビを添えても美味しいアレンジ自在のサラダです。《1人分の栄養価》エネルギー:57kcal たんぱく質:1.9g 脂質:4.4g 塩分:0.6g 野菜量:約85g

材料：(4人分)

小松菜	2/3束 (160g)
水菜	1/2束 (120g)
ミニトマト	4個
粉チーズ	小さじ2
オリーブ油	大さじ1・1/3
酢	小さじ2
塩	小さじ1/6

このレシピの生い立ち

令和4年旬の野菜レシピ

《冬》に掲載したレシピです。

<https://cookpad.com/recipe/7336824>

Copyright© Cookpad Inc. All Rights Reserved.

新発田市公式クックパッドでは野菜たっぷり＆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 彩イエロー

新発田市公式
cookpad はこちらから



新発田市 令和4年旬の野菜レシピ《冬》白菜編

 **cookpad** 白菜と小松菜のピリ辛和え
by 新発田市100彩食堂

副菜



白菜を少しピリ辛な和え物に。白菜をたくさん食べられる1品です。豆板醤の量はお好みの辛さに合わせてください。



コツ、ポイント

和え物は、調味料と和えると野菜の水分が出てきてしまうので、食べる直前に和えましょう。《1人あたりの栄養価》エネルギー:13kcal たんぱく質:0.9g 脂質:0.1g 塩分:0.4g 野菜量:約70g

材料：(4人分)

白菜	4枚(200g)
小松菜	1/3束(70g)
にんじん	中1/5本(20g)
ぼん酢しょうゆ	大さじ1
豆板醤	小さじ2/3

このレシピの生い立ち

令和4年旬の野菜レシピ
《冬》に掲載したレシピです。

<https://cookpad.com/recipe/7336877>

Copyright© Cookpad Inc. All Rights Reserved.



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。だしのうま味や、香辛料、油のコクを上手に使い減塩にチャレンジ！

しばたの運動のヒーロー
100彩ブルー

 **cookpad** 白菜と春雨の具沢山炒め
by 新発田市100彩食堂

主菜

副菜



白菜と緑豆春雨を使った具沢山の炒め物です。きのこやもやしなどを入れても美味しいです♪



コツ、ポイント

今回のレシピは緑豆春雨を使い、春雨の食感をしっかり残していますが、やわらかめが食べやすい方は普通の春雨でも◎！《1人あたりの栄養価》エネルギー:211kcal たんぱく質:13.9g 脂質:10.1g 塩分:1.0g 野菜量:約80g

材料：(4人分)

豚もも肉(薄切り)	240g
白菜	大3枚(200g)
ほうれん草	1/3束
にんじん	40g
生姜	20g
緑豆春雨(乾燥)	40g
油(炒め用)	小さじ2
★酒	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1
★鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1
★砂糖	小さじ2
★ごま油	小さじ1
白いりごま	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
《冬》に掲載したレシピです。

1. 豚もも肉は、食べやすい大きさに切る。
2. 白菜は5mm幅に切る。ほうれん草は下茹でし、1～2cmの長さに切る。
3. にんじんは細切り、生姜は千切りにする。
4. 緑豆春雨は熱湯に3～4分つけて戻し、水気を切る。
5. フライパンに炒め用油を入れ、加熱する。豚肉、白菜、ほうれん草、生姜、にんじんを加え、炒める。
6. 緑豆春雨、★の調味料を入れ、全体をよく混ぜ炒める。
7. 仕上げに白ごまをふる。

<https://cookpad.com/recipe/7305004>

うす味と たっぷり野菜で

めざせ100彩！



しばたの健康ヒーロー
100彩マン

Copyright© Cookpad Inc. All Rights Reserved.

新発田市 令和4年旬の野菜レシピ《冬》ほうれん草編

 **cookpad** 卵とほうれん草のカレー炒め

by 新発田市100彩食堂

副菜



カレー味でお子さんも食べやすいほうれん草の炒め物です。



コツ、ポイント

カレー粉を使うことで、少ない調味料でもしっかり風味を感じます！《1人あたりの栄養価》エネルギー:59kcal たんぱく質:5.4g 脂質:3.0g 塩分:0.8g 野菜量:約75g

材料：(4人分)

卵(M)	1個
ほうれん草	1束 (200g)
もやし	1/2袋
かにかまぼこ	6本
★しょうゆ	小さじ2
★カレー粉	小さじ1
油(炒め用)	小さじ1

このレシピの生い立ち

令和4年旬の野菜レシピ
《冬》に掲載したレシピです。

1. ほうれん草は茹で、水気を絞り、2～3cmの長さに切る。かにかまぼこは食べやすく裂く。
2. もやしは洗い、水気をきる。
3. 卵は割り溶いておく。
4. フライパンに油を入れ、中火にかける。溶き卵を入れ、炒り卵を作り取り出す。
5. 同じフライパンにほうれん草、もやし、かにかまぼこを入れ、炒める。
6. もやしが生んやりしてきたら、4を入れ、★の調味料を加え炒め合わせる。

<https://cookpad.com/recipe/7305129>

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

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！

 **cookpad** ほうれん草ときのこのナムル

by 新発田市100彩食堂

副菜



にんにくやごま油の香りで、少ない塩分でも美味しく食べられます。



コツ、ポイント

いりごまをすりごまに変更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:36kcal たんぱく質:2.1g 脂質:1.6g 塩分:0.5g 野菜量:約75g

材料：(4人分)

ほうれん草	2/3束 (120g)
にんじん	中1/3本(40g)
しめじ	1/2パック(60g)
エリンギ	80g
★しょうゆ	小さじ2
★おろしにんにく	小さじ1
★ごま油	小さじ1
★酢	小さじ2
★いりごま	小さじ1

このレシピの生い立ち

令和4年旬の野菜レシピ
《冬》に掲載したレシピです。

1. ほうれん草は茹で、冷水にとり、水気をしぼり2cmの長さに切る。にんじんは皮をむき、2cmの長さの細切りにし、茹で水気を切る。
2. しめじは石づきを切り、小房に分ける。エリンギは、2cmの長さの短冊切りにする。しめじとエリンギも茹で水気を切る。
3. ★を混ぜ合わせ、1と2を加えて和える。

<https://cookpad.com/recipe/7336872>

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！
新発田市公式クックパッドを
ぜひフォローしてください☆



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



Copyright© Cookpad Inc. All Rights Reserved.

発行：新発田市健康推進課 めざせ100彩推進係