

～新発田市 令和5年旬の野菜レシピ《夏》ズッキーニ編～

 **鶏もも肉とズッキーニの煮物**
by 新発田市100彩食堂

副菜



夏野菜を使った煮物です。冷やして食べても美味しいです！



コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】エネルギー:77kcal 脂質:4.3g たんぱく質:5.9g 塩分:0.9g 野菜量:約70g ◆パプリカ以外にもなす等のお好みの野菜で作ってみてください。

1. 鶏もも肉は皮を取り、小さめの一口大に切る。ズッキーニは1.5cm幅の輪切りに切る。
2. パプリカは鶏もも肉の大きさに合わせ、乱切りにする。
3. 鍋に1、2、水、白だし、酒を入れ、火にかける。
4. 野菜が柔らかくなるまで煮る。

<https://cookpad.com/recipe/7533156>

材料：(4人分)

鶏もも肉	120g
ズッキーニ	中1本(200g)
赤パプリカ	1/4個
黄パプリカ	1/4個
酒	大さじ1
白だし	大さじ1・1/2
水	1・1/2カップ(300ml)

このレシピの生い立ち

令和5年旬の野菜レシピ(夏版)～ズッキーニ編～で紹介したレシピです。

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

 **ズッキーニのだし浸し**
by 新発田市100彩食堂

副菜



白だしで簡単！旬の野菜は甘みや旨みが強いので、焼くだけでも立派なおかずになりますよ。



コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】エネルギー:29kcal 脂質:2.1g たんぱく質:0.8g 塩分:0.6g 野菜量:約50g ◆白だしは商品によって希釈濃度が違うので味をみながら調整してください。

1. ズッキーニは5mm程度の輪切りにする。
2. オリーブオイルをひいたフライパンに並べ、両面に焼き色がつくまで焼く。
3. バットに★を合わせる。
4. 2を熱いうちに3に漬け、粗熱がとれたら冷蔵庫で1時間程度おく。

<https://cookpad.com/recipe/7532440>

材料：(4人分)

ズッキーニ	中1本(200g)
オリーブオイル	小さじ2
★白だし	大さじ1
★水	大さじ5

このレシピの生い立ち

令和5年旬の野菜レシピ(夏版)～ズッキーニ編～で紹介したレシピです。

Copyright© Cookpad Inc. All Rights Reserved.

新発田市公式
cookpadはこちらから



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。だしのうま味や、油のコク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5年旬の野菜レシピ《夏》きゅうり編～

 **cookpad** きゅうりのもずく酢和え
by 新発田市100彩食堂

副菜



市販の味付きもずく酢を使って、簡単にできます！箸休めにぴったりの一品です。



コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】 エネルギー:22kcal 脂質:0.1g
たんぱく質:1.7g 塩分:0.7g 野菜・海藻量:約58g

1. きゅうり、生姜は千切りにする。かにかまぼこは、手でさく。
2. ボウルにもずく酢を汁ごと入れ、1と合わせる。

<https://cookpad.com/recipe/7533148>

材料：(4人分)

もずく酢(三杯酢)

2カップ(1カップ60g)

きゅうり 1本(100g)

生姜 15g

かにかまぼこ 4本(40g)

このレシピの生い立ち

令和5年度旬の野菜レシピ

(夏版)～きゅうり編～で紹介したレシピです。

Copyright© Cookpad Inc. All Rights Reserved.

(例)



市販の商品を使ってアレンジする場合は、商品の「栄養成分表示」を見て、塩分などを確認してから味付けしましょう！

栄養成分表示:100g当たり

エネルギー	99 kcal
たんぱく質	3.1 g
脂質	0.1 g
炭水化物	21.4 g
食塩相当量	2.5 g

この表示値は、目安です。



しばたの健康ヒーロー
100 彩レッド

 **cookpad** きゅうりのレモンマヨ和え
by 新発田市100彩食堂

主菜

副菜



レモンの爽やかな酸味であっさりとした味わいになり、夏にも食べやすい副菜です。



コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】 エネルギー:72kcal 脂質:4.8g
たんぱく質:6.5g 塩分:0.6g 野菜量:約50g ◆きゅうりは塩もみの段階で塩味がつくので、味付けに塩は加えません。水気をしっかりきることで、味が薄まるのを防ぎます。

材料：(4人分)

きゅうり 2本(200g)

塩 小さじ1/4

むきえび 120g

★マヨネーズ 大さじ2

★レモン汁 小さじ2

★こしょう 少々

このレシピの生い立ち

令和5年度旬の野菜レシピ

(夏版)～きゅうり編～で紹介したレシピです。

1. きゅうりは輪切りにし、塩をふってもむ。むきえびは沸騰した湯でさっと茹で、水気を切る。
2. 水気をしっかりきったきゅうりと、むきえびをボウルに入れ、★の調味料と混ぜ合わせる。

<https://cookpad.com/recipe/7532418>

《減塩のコツ》

レモンや酢の酸味を活用することで、調味料が控えめでもおいしく仕上げるができます。



Copyright© Cookpad Inc. All Rights Reserved.

主菜

副菜

食事バランスガイドをもとに定義付けています。

主菜…肉・魚・卵・大豆製品などを使用した、たんぱく質6.0g以上の料理

副菜…野菜、きのこ、海藻、いもなどを使用した料理



しばたの健康ヒーロー
100 彩マン

～新発田市 令和5年旬の野菜レシピ《夏》なす編～

 **cookpad** 茄子のカレーそぼろ炒め
by 新発田市100彩食堂

主菜

副菜



夏野菜のなすと枝豆をカレー風味で！そうめんの副菜にもおすすめです。



コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】 エネルギー:117kcal 脂質:7.5g たんぱく質:7.7g 塩分:0.5g 野菜量:約90g
◆とろみをつけるとひき肉も食べやすく、調味料が具材に絡んで塩分が控えめでもおいしく仕上がります。

1. 茄子は乱切りにして5分ほど水にさらし、水気を切っておく。
2. ★の調味料を合わせておく。
3. サラダ油をひいたフライパンを熱し、豚ひき肉を入れる。
4. 豚ひき肉の色が変わったら、茄子を加えてさらに炒める。
5. 2、むき枝豆を入れ、炒め合わせる。

<https://cookpad.com/recipe/7531919>

材料：(4人分)

豚ひき肉	120g
茄子	中4本 (320g)
むき枝豆 (冷凍)	40g
サラダ油	大さじ1/2
★めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
★酒	大さじ1
★カレー粉	小さじ1/2
★片栗粉	小さじ1
★水	大さじ2

このレシピの生い立ち

令和5年度旬の野菜レシピ
(夏版) ～なす編～で紹介したレシピです。

Copyright© Cookpad Inc. All Rights Reserved.



「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。夏場は、そうめんや冷やし中華などさっぱりしたものを食べる機会が多いですが、麺類にも「主菜」と「副菜」をそろえて食べられるとGOODです！

 **cookpad** 茄子の辛子味噌和え
by 新発田市100彩食堂

副菜



お子さまと一緒に食べるときは、からしを入れずに酢味噌和えのままでもおいしいです。



コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】 エネルギー: 30kcal 脂質:0.5g たんぱく質:1.2g 塩分:0.5g 野菜量:約45g
◆茄子を電子レンジで加熱する際は、茄子がやわらかくなったか様子を見ながら時間調整をしてください。

材料：(4人前)

茄子	中3本 (180g)
大葉	4枚
★味噌	大さじ1
★酢	大さじ2
★砂糖	大さじ1
★からし	小さじ1

このレシピの生い立ち

令和5年度旬の野菜レシピ
(夏版) ～なす編～で紹介したレシピです。

<https://cookpad.com/recipe/7533145>

Copyright© Cookpad Inc. All Rights Reserved.

主食

主菜

副菜

食事バランスガイドをもとに定義付けています。

主食…ごはん、パン、麺類などの料理
主菜…肉・魚・卵・大豆製品などを使用した、たんぱく質6.0g以上の料理
副菜…野菜、きのこ、海藻、いもなどを使用した料理

香味野菜や旬の野菜を使って、おいしく減塩しよう！





ソースにしっかり味を付けることで、パスタを茹でる際のお湯に塩を加えなくても、十分おいしいです！



コツ、ポイント

【1人分の栄養価】エネルギー:419kcal たんぱく質:14.8g 野菜量:約226g 塩分:1.8g

材料：(4人分)

乾燥パスタ	240g
ツナ缶(オイル漬け)	
	120g
トマト	400g
玉ねぎ	200g
なす	240g
しめじ	60g
オリーブ油	大さじ2
塩	小さじ1
あらびきこしょう	少々
大葉	8枚

このレシピの生い立ち

令和元年度 新・旬のヘルシー料理教室～血糖値が気になる方へ～に掲載したレシピです。

<https://cookpad.com/recipe/6400044>

Copyright© Cookpad Inc. All Rights Reserved.



食物繊維たっぷりで血糖値にやさしい一品です。



コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】エネルギー:185kcal たんぱく質:15.7g 脂質:6.7g 塩分:1.2g 野菜・きのこ量:約125g

材料：(4人分)

鶏むね肉(皮つき)	240g
なす	4本
えのきだけ	1袋(180g)
おろしにんにく	小さじ1/2
小ねぎ	2本
サラダ油	大さじ1
★みりん	大さじ3
★しょうゆ	大さじ1と1/2
★おろし生姜	小さじ1

このレシピの生い立ち

平成30年度 旬のヘルシー料理教室～血糖値が気になる方へ～で実施した献立です。

1. 鶏肉は一口大に切る。なすは縦半分に切り、斜めに切り込みを入れて等分する。えのきだけは石づきを切り、3等分する。
2. フライパンにサラダ油をしき、おろしにんにくを入れる。
3. にんにくの香りがたったらなすの皮の方から焼き、焼き色がついたら裏返して3分程度焼く。
4. 鶏肉、えのきだけを入れて炒める。肉の色が変わってきたら、★の調味料を入れ、5分程度煮込む。
5. 皿に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。

<https://cookpad.com/recipe/6420163>

新発田市のクックパッドでは、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☆

新発田市公式
cookpadはこちらから



しばたの食のヒーロー
100 彩レッド