

～新発田市 令和5年旬の野菜レシピ《春》新玉ねぎ編～

 **cookpad** 新玉ねぎの肉巻き
by 新発田市100彩食堂

主菜 副菜



お肉のうま味を吸った新玉ねぎがおいしい、ご飯に合うおかずです。新玉ねぎソースは魚に合せても◎



コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】 エネルギー:399kcal 脂質:32.1g たんぱく質:13.2g 塩分:1.1g 野菜量:約125g ◆蒸し焼きにしてじっくり火を通すことで、新玉ねぎの甘さを引き出します。

材料：(4人分)

新玉ねぎ	中2個 (400g)
牛肩ロース肉 (薄切り)	320g
薄力粉	大さじ1
サラダ油	小さじ2
酒	大さじ4
■ 新玉ねぎソース	
新玉ねぎ	中1/2個 (100g)
ポン酢しょうゆ	大さじ4
砂糖	小さじ1

このレシピの生い立ち
令和5年旬の野菜レシピ (春版) ～新玉ねぎ編～で紹介したレシピです。

1. 新玉ねぎは1個を8等分にして、合計16等分のくし切りにする。
2. 牛肉を広げて新玉ねぎを巻き、全体に薄力粉をまぶす。
3. サラダ油をひいたフライパンに2の巻き終わりを下にして並べる。中火で加熱し、両面に焼き色をつける。
4. 酒を入れ、蓋をする。弱火で3～4分ほど蒸し、新玉ねぎに火を通す。
5. ソースに使用する新玉ねぎはすりおろす。
6. 4のフライパンに5、ポン酢しょうゆ、砂糖を加え、煮絡める。

<https://cookpad.com/recipe/7531831>

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

 **cookpad** 新玉ねぎの彩りレモンペッパー炒め
by 新発田市100彩食堂

主菜 副菜



レモンと粗びきこしょうでおいしく減塩。カラフルな見た目も食欲をそそります。



コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】 エネルギー:193kcal 脂質:13.7g たんぱく質:11.1g 塩分:1.2g 野菜量:約92g ◆スナップエンドウは最後の方に加えて炒めることで、鮮やかな緑色とシャキシャキとした食感が楽しめます。

材料：(4人分)

豚もも肉	220g
塩 (下味用)	小さじ1/4
新玉ねぎ	1個 (200g)
エリンギ	1本
スナップエンドウ	8本 (50g)
赤パプリカ	1/4個
黄パプリカ	1/4個
にんにく	小1片
オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1/2
粗びきこしょう	適宜
レモン汁	大さじ3～4

このレシピの生い立ち
令和5年旬の野菜レシピ (春版) ～新玉ねぎ編～で紹介したレシピです。

1. 豚もも肉は食べやすい大きさに切り、下味用の塩をふっておく。
2. 新玉ねぎは薄切りにする。エリンギ、スナップエンドウ、パプリカは食べやすい大きさに切る。にんにくは皮をむき、すりおろす。
3. フライパンに油をしき、おろしにんにくを入れ、火にかける。豚もも肉、新玉ねぎ、エリンギ、パプリカを入れ、炒める。
4. 新玉ねぎが透き通ってきたら、スナップエンドウを加える。塩、粗びきこしょう、レモン汁を加え、全体に火が通るまで炒める。

<https://cookpad.com/recipe/7533174>

「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
使用した料理
「副菜」野菜、きのこ、海藻、いもなど
を使用した料理
これらがそろった食事をバランスの
よい食事といえます。
1日2回はそろえて食べるよう意識
しましょう！



しばたの食のヒーロー
100彩レッド



新玉ねぎをたっぷり食べられるマリネです。青じそが入るので、さっぱりとして美味しいです。



コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】 エネルギー: 83kcal 脂質:3.3g たんぱく質:7.9g塩分:0.4g 野菜量:約57g ◆玉ねぎは空気にさらすことで辛み成分が抜け、食べやすくなります。

材料：(4人分)

新玉ねぎ	小1個 (160g)
ミニトマト	6個 (60g)
むきえび	80g
たこ(生食用)	80g
大葉	8枚 (8g)
★白だし	小さじ1
★酢	大さじ4
★砂糖	小さじ1
★オリーブ油	大さじ1

このレシピの生い立ち

令和5年旬の野菜レシピ(春版)～新玉ねぎ編～で紹介したレシピです。

1. 新玉ねぎは薄切りにする。皿に重ならないように広げ、15分以上放置する。
2. ミニトマトは4等分に切る。大葉は千切りにする。タコは薄切りにする。むきえびは沸騰した湯でさっとゆで、水気を切る。
3. ★の調味料を合わせる。
4. ボウルに材料と3を入れ、混ぜ合わせる。冷蔵庫で味がなじむまで冷やす。

<https://cookpad.com/recipe/7533171>

“酢”は減塩調理に大活躍!!
酢を使うことで、酸味が味付けの物足りなさを和らげたり、料理全体の味も引き立ててくれます。
酢を上手に活用しておいしく減塩にチャレンジ!!



しばたの健康ヒーロー
100 彩マン

Copyright© Cookpad Inc. All Rights Reserved.



新玉ねぎのシャキシャキ感が味わえる、旬の時期ならではの一品です。



コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】 エネルギー:61kcal 脂質:2.7g たんぱく質:3.3g 塩分:1.0g 野菜量:約51g ◆かにかまぼこにも塩分が含まれているので、和える調味料は少なめで調整しましょう。

材料：(4人分)

新玉ねぎ	中1個 (200g)
カットわかめ(乾燥)	4g
かにかまぼこ	8本 (80g)
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
ごま油	小さじ2
白いりごま	少々

このレシピの生い立ち

令和5年旬の野菜レシピ(春版)～新玉ねぎ編～で紹介したレシピです。

1. 新玉ねぎは薄切りにする。皿に重ならないように広げ、15分以上放置する。
2. カットわかめはたっぷりの水で戻し、水気を切っておく。かにかまぼこは手でさく。
3. ボウルに1、2を入れ、鶏がらスープの素、ごま油を入れて混ぜ合わせ、いりごまを散らす。

<https://cookpad.com/recipe/7531851>

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

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

加工食品は塩分が多いので、加工食品を使うときは味付けを控えめに。

新発田市公式
cookpad はこちらから



～新発田市 令和5年旬の野菜レシピ《春》スナップエンドウ編～

 **豚肉とスナップエンドウのピリ辛炒め**
by 新発田市100彩食堂

主菜

副菜



スナップエンドウの甘みをコチュジャンのピリッとした辛さが引き立ててくれます。ごはんが進む一品です。



コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】 エネルギー:161kcal 脂質:8.3g たんぱく質:12.9g 塩分:0.8g 野菜量:約75g
◆スナップエンドウは下茹でして最後に加えることで、歯触りよく仕上がります。

材料：(4人分)

豚もも肉 (スライス)	200g
スナップエンドウ	200g
エリンギ	中2本 (100g)
ごま油	大さじ1
★酒	大さじ2
★しょうゆ	大さじ1
★コチュジャン	小さじ1
★砂糖	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
(春版)～スナップエンドウ
編～で紹介したレシピです。

1. 豚肉は食べやすい大きさに切る。エリンギは薄くスライスする。スナップエンドウは筋を取り、さっと茹でておく。
2. ★の調味料を合わせておく。
3. ごま油をひいたフライパンに豚肉を入れ、火が通ったらエリンギを加えてさらに炒める。
4. エリンギがしんなりしたら、スナップエンドウ、2を入れ、炒め合わせる。

<https://cookpad.com/recipe/7531886>

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。
香味野菜や旬の野菜を使って、
野菜本来のおいしさを味わい、減塩
してみませんか。



しばたの食のヒーロー
100 彩レッド

Copyright© Cookpad Inc. All Rights Reserved.

 **スナップエンドウの明太パスタサラダ**
by 新発田市100彩食堂

副菜



スナップエンドウの緑色と明太子のピンク色が食欲をそそる春色サラダです。



コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】 エネルギー:158kcal 脂質:7.6g たんぱく質:5.6g 塩分:1.0g 野菜量:約32g ◆流水で洗いオリーブオイルを絡めることで、パスタが冷めても固まりにくくなります。

材料：(4人分)

パスタ(サラダ用)	80g
スナップエンドウ	10本 (50g)
新玉ねぎ	小1/2個 (80g)
塩(塩もみ用)	小さじ1/5
明太子	小2腹 (40g)
マヨネーズ	大さじ2
牛乳	大さじ2
おろしにんにく	小さじ1/2
オリーブオイル	小さじ2
粗びきこしょう	適宜

1. スナップエンドウは筋を取り、沸騰した湯でさっと茹でる。冷水に取り、斜め薄切りにする。
2. 新玉ねぎは薄切りにして、塩もみする。
3. パスタを袋の表示時間どおりに茹でる。茹であがったら流水で洗い、水気を切り、オリーブオイルを全体に絡めておく。
4. 明太子は皮を取り除き、マヨネーズ、おろしニンニク、牛乳、粗びきこしょうと合わせておく。
5. ボウルに1～4をすべて合わせ、全体に味が絡むように混ぜ合わせる。

<https://cookpad.com/recipe/7533165>

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

このレシピの生い立ち
令和5年度旬の野菜レシピ
(春版)～スナップエンドウ
編～で紹介したレシピです。

Copyright© Cookpad Inc. All Rights Reserved.

～新発田市令和 5 年旬の野菜レシピ《春》アスパラガス編～

 **アスパラと鮭のからしマヨ炒め**
by 新発田市100彩食堂

主菜

副菜



パスタと和えても彩りよく、旬のうま味が満点です！



コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】エネルギー:176kcal 脂質:10.4g たんぱく質:10.4g 塩分:0.7g 野菜量:約46g

材料：(4人分)

生鮭	4切れ
酒	大さじ 1
小麦粉	適量
アスパラガス	中 4本 (120g)
パプリカ(黄)	
中 1/6個 (15g)	
しめじ	
小 1パック (50g)	
サラダ油	大さじ 1
★マヨネーズ	大さじ 2
★しょうゆ	小さじ 1
★練りからし	小さじ 1
★酒	小さじ 1
★砂糖	小さじ 1

このレシピの生い立ち

広報しばた「新発田の食を楽しもう！しばめし」コーナーに掲載されたレシピです。

1. 生鮭は食べやすい大きさに切り、酒をふりかける。
2. アスパラガスは斜め切り、パプリカは4cmほどの長さに切る。しめじは石づきを取りほぐす。
3. ★の調味料を混ぜ合わせ、からしマヨソースを作る。
4. 生鮭の水分をふき取り、軽く小麦粉をまぶしフライパンに油をひき火にかけ、皮目から焼き、両面にさっと焼き目をつける。
5. アスパラガス、パプリカ、しめじを加える。
6. 全体に火が通ったら、★の調味料を加えてからめる。

<https://cookpad.com/recipe/5682836>

新発田市では、欠食する人は肥満につながりやすいことが分かりました。特に「朝ごはん」を食べなかった場合、生活リズムや体内リズムが乱れやすいです。朝ごはんを食べる時間が無い人は、忙しい朝でも簡単に食べられるおにぎりなどを用意してみませんか？



しばたの健康管理のヒーロー
100 彩イエロー

 **アスパラガスの塩麹漬け**
by 新発田市100彩食堂

副菜



味付けはシンプルなのでさっぱりしていますが、酢を入れることでほどよいまろやかさが加わります。



コツ、ポイント

【1人あたりの栄養価】エネルギー:33kcal 脂質:0.2g たんぱく質:1.4g 塩分:1.4g 野菜量:約67g

材料：(4人分)

アスパラガス	4本 (120g)
玉ねぎ	
1/2個 (100g)	
にんじん	1/4本 (50g)
★塩こうじ	大さじ 2
★酢	大さじ 1

このレシピの生い立ち

令和元年度 春夏版 栄養講習会～食からはじまる健康づくり教室～で実施したメニューです。

1. アスパラガスは根元を切り、ななめ薄切りにする。玉ねぎはスライスして水にさらす。にんじんは千切りにする。
2. アスパラガス、にんじんは柔らかくなるまで茹でる。
3. 2が熱いうちに玉ねぎと合わせた★を加えて和え、冷蔵庫で1時間漬ける。

<https://cookpad.com/recipe/5608353>

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



Copyright © Cookpad Inc. All Rights Reserved.



しばたの健康ヒーロー
100 彩マン

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！



発行：新発田市健康推進課 めざせ 100 彩推進係