



新潟市食生活改善推進委員協議会
50周年記念レシピ集

おすすめ！にいがたごはん



おすすめ！にいがたごはん

目次

北支部 ● …………… P1・2

ごはん
大豆とえのきのナゲット
即席ピクルス
もずくのスープ
トマトのコンポート

秋葉支部 ● …………… P9・10

大根菜めし
エリンギたっぷりハンバーグ
プチベール入り白和え
かす汁

東支部 ● …………… P3・4

ごはん
鮭のかんきつ風味焼き
かきものあわ雪なます
臭汁
巨峰入り牛乳かん

南支部 ● …………… P11・12

ごはん
変わり焼きコロ
お野菜ナポリタン
きのこスープ
フルーツヨーグルトパフェ

中央支部 ● …………… P5・6

ごはん
豆腐カツ
女池菜のおひたし
むらくも汁
梨のワイン煮

西支部 ● …………… P13・14

枝豆みょうがごはん
ブロッコリーのかに玉風あんかけ
ひじきと野菜の辛子酢和え
野菜たっぷりみそ汁

江南支部 ● …………… P7・8

生姜ごはん
さんまの梅肉焼き
じゃがいもの酢の物
水ようかん

西蒲支部 ● …………… P15・16

ごはん
千草卵
ささみと水菜のサラダ
ブロッコリーとコーンの豆乳スープ
キャロットゼリー

単品料理	大豆ときゅうりのおろし和え ……………	P17
	なすのみそ和え ……………	P17
	ほうれん草とサーモンのケーキ・サレ ……………	P18
	車麩の甘酢あん ……………	P19



私達の健康は私達の手で



食生活改善推進委員は「食推さん」の愛称で親しまれ、
食・健康づくりのボランティアとして、仲間とのふれあいのなかで、
地域の皆さんの健康づくり活動を行っています。

このあゆみも50年を迎えました。

このレシピ集は、これまでの教室で作った料理や、
これからの活動で次の世代に伝えていきたい料理のなかから、
「ちよいしお(減塩)」と「郷土料理」をテーマにまとめました。
地域の皆さんの健康づくりの一助となれば幸いです。



【新潟市食生活改善推進委員協議会】

- 会員数456名 (H28.4現在)
- 市内8つの支部で活動をしています
(北支部、東支部、中央支部、江南支部、秋葉支部、南支部、西支部、西蒲支部)

こんな活動を行っています

親子の食育教室

園児・児童とその保護者を対象
に、食育の大切さを伝えています

高齢者のための料理教室

元気に長生きを目指して、
低栄養予防などの料理教室を
行っています

おはよう朝ごはん料理教室

朝ごはんの大切さを伝え、
次世代を担う子どもたちを地域
全体で育てています

生活習慣病予防のための 料理教室

生活習慣病が気になる方に、
減塩やカルシウムアップなど、
予防のコツを伝えています

食育マスター

「新潟市食育マスター制度」に登録し、
学校、市民団体等の求めに応じ、様々な
食育活動を行っています

「食推さん」になるには
どうしたらいいの？

新潟市が行う「養成講座」を受講し、
修了後入会します。

詳しくは【新潟市保健所 健康増進課】
(電話：025-212-8166)までお問い合わせください。



副菜 もずくのスープ

デザート トマトのコンポート

主菜 大豆とえのきのナゲット

主食 ごはん

北区の地場産である「ひとみにんじん」を使用し、メニューの材料ににんじんを多く取り入れました。

北支部

大豆とえのきのナゲット

栄養価 (1人分) ● エネルギー 188Kcal / たんぱく質 8.6g / 脂質 8.4g / 食塩相当量 0.5g

材料 (4人分)

大豆 (水煮)	160g
えのきたけ	160g
れんこん	50g
にんじん	50g
A	
塩麹	大さじ1と1/2
小麦粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
揚げ油	適量
レタス	4枚
ミニトマト	8個
レモン	1/2個

作り方

- ① 大豆はしっかりと水けをきる。大豆とえのきたけを別々に、細くなるまでフードプロセッサーにかける。
- ② れんこん、にんじんは粗みじん切りにする。
- ③ ①、②、Aを手でよく混ぜ、小判型(12個)にし、160℃の油できつね色になるまで揚げる。中央がふっくらしたら出来上がり。
- ④ 器に③を盛り、レタス、ミニトマト、レモンを添える。

即席ピクルス

栄養価 (1人分) ● エネルギー 15Kcal / たんぱく質 0.7g / 脂質 0.1g / 食塩相当量 0.1g

材料 (4人分)

A	
すし酢	50cc
水	70cc
ローリエ	1枚
にんにく	1かけ
黒こしょう	少々
鷹の爪	1本
カリフラワー	40g
にんじん	30g
きゅうり	50g
セロリ	30g
赤パプリカ	30g

作り方

- ① Aを鍋に入れて火にかけ、一度沸騰させる。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切り、カリフラワー、にんじんは固めにゆでる。その他の野菜は切ったあと、よく洗っておく。
- ③ ②を①に入れ、味がなじんだら器に盛る。(1日漬けるとよい。)

もずくのスープ

栄養価 (1人分) ● エネルギー 52Kcal / たんぱく質 3.8g / 脂質 2.3g / 食塩相当量 0.9g

材料 (4人分)

もずく	60g
絹ごし豆腐	120g
にんじん	20g
葉ねぎ	40g
水	3と1/2カップ
なめこ	40g
卵	1個
A	
酒	小さじ1
鶏ガラスープ(粉末)	小さじ1
しょうゆ	大さじ2/3
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉・水	各小さじ1と1/2

作り方

- ① もずくは洗って食べやすい長さに切る。
- ② 豆腐はさいの目切り、にんじんは千切りにする。葉ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に水を入れ、なめこを加えてひと煮立ちしたら、にんじんを加える。
- ④ ③にAを加えて①と豆腐を入れてさっと煮、こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけたら溶き卵を流し入れ、葉ねぎを加えて器に盛る。

トマトのコンポート

栄養価 (1人分) ● エネルギー 68Kcal / たんぱく質 0.4g / 脂質 0.1g / 食塩相当量 0g

材料 (4人分)

トマト	中2個
砂糖	60g
水	1カップ
レモン汁	小さじ2

作り方

- ① トマトは湯むきする。
- ② 鍋に砂糖と水を入れ少し煮詰め、①を入れ、7~8分煮る。
- ③ ②を火からおろし、レモン汁を加え、冷ましてから器に盛り、シロップをかける。

北区のトマトは糖度と酸度のバランスが絶妙です。冷やしてデザートに。

副菜 こじる 呉汁

副菜 かきのもとのあわ雪なます

デザート 巨峰入り牛乳かん



主食 ごはん

主菜 鮭のかんきつ風味焼き

東支部

鮭のかんきつ風味焼き

秋鮭をオレンジジュースで仕上げたきのこたっぷりのおかずです。

栄養価 (1人分) ● エネルギー 188Kcal / たんぱく質 24.6g / 脂質 6.4g / 食塩相当量 1.6g

材 料 (4人分)

生鮭…………… 4切れ (1切100g)
A (オレンジジュース (果汁100%)…………… 1カップ
しょうゆ…………… 大さじ2
小麦粉…………… 適量
バター…………… 10g
しめじ…………… 120g
エリンギ…………… 中1本
ししとう…………… 8本

作り方

- ① 鮭は1切を4等分に切り、Aを合わせたボウルに入れ10分待つ。
- ② ①の鮭は水分をペーパーでふき、小麦粉を入れたビニール袋に入れ全体に薄くまぶす。(①の漬け汁はとっておく。)
- ③ しめじは石づきを取り小房に分ける。エリンギは3cmの長さの短冊切り、ししとうは切れ目を入れておく。
- ④ フライパンにバターを熱し中火にかけ、②を並べ、焼き色がついたら裏返して両面をこんがり焼く。
- ⑤ ④を皿に移し、同じフライパンに③を入れさっと火を通す。
- ⑥ 鮭をフライパンに戻し、①の漬け汁を加えて全体にからめながら2～3分煮詰め、照りよく仕上げる。

かきのもとのあわ雪なます

栄養価 (1人分) ● エネルギー 47Kcal / たんぱく質 0.6g / 脂質 0.1g / 食塩相当量 0.5g

材 料 (4人分)

大根…………… 260g
ながいも…………… 40g
かきのもと…………… 40g
ゆずの皮…………… 少々
A (酢…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ2
塩…………… 小さじ1/3

作り方

- ① 大根はすりおろしてザルにとり、軽く水けをきる。
- ② ながいもはすりおろしておく。
- ③ かきのもとはさっとゆでておく。
- ④ ボウルに①と②を入れ、すりおろしたゆず、Aを入れ、合わせる。
- ⑤ 最後に③を飾る。

こ じ る 汁

栄養価 (1人分) ● エネルギー 123Kcal / たんぱく質 6.2g / 脂質 6.0g / 食塩相当量 1.1g

材 料 (4人分)

大豆 (乾燥) …… 50g
大根…………… 1/4本
にんじん…………… 1/3本
白菜…………… 100g
さといも…………… 1個
長ねぎ…………… 1/2本
油…………… 大さじ1
水…………… 2と1/2カップ
みそ…………… 大さじ2

作り方

- ① 「呉」を準備する。大豆は一晩水に浸す。大豆の水けをきり、細くなるまでミキサーにかける。
- ② 長ねぎ以外の野菜は大きさをそろえて一口大に切る。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し大根とにんじんを炒める。水と白菜、さといもを入れ、野菜に火が通るまで煮る。
- ④ 野菜が煮えたらみそを加え、長ねぎと①を加え、ひと煮立ちさせてから火を止める。

※「呉」とは水に浸した大豆をすりつぶしたもので、「呉汁」は「呉」にみそ汁を加えたもの。

大豆の風味がやさしく旬の野菜をたくさん食べられるまろやかなお汁です。

巨峰入り牛乳かん

栄養価 (1人分) ● エネルギー 45Kcal / たんぱく質 0.9g / 脂質 1.0g / 食塩相当量 0g

材 料 (4人分)

粉寒天…………… 2g
水…………… 1カップ
砂糖…………… 大さじ2
牛乳…………… 1/2カップ
巨峰…………… 4粒

作り方

- ① 鍋に粉寒天と水を入れて火にかけ、1分混ぜ、溶かす。
- ② ①に砂糖を加えて溶かし、30℃位に温めた牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 巨峰は皮をむき、各々の器に入れる。
- ④ ②の粗熱が取れたら③の器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

副菜 女池菜のおひたし

デザート 梨のワイン煮

副菜 むらくも汁



主食 ごはん

主菜 豆腐カツ

中央支部

豆腐カツ

栄養価 (1人分) ● エネルギー 184Kcal / たんぱく質 13.6g / 脂質 7.1g / 食塩相当量 0.8g

材料 (4人分)

木綿豆腐…………… 2丁
 A (しょうゆ…………… 大さじ1
 にんにく(すりおろし) …… 1かけ
 小麦粉・水…………… 各大さじ4
 パン粉…………… 適量
 揚げ油…………… 適量
 ブロccoli…………… 1房
 にんじん…………… 160g
 レモン…………… 1/2個

作り方

- 豆腐はふきんに包み、重しをのせて1時間位置き、水切りをする。
- ①の厚みを半分にして横半分に切り、Aを全体にからめてしばらく置く。
- 小麦粉を水で溶き、だまがなくなるまで混ぜる。④の全面にまぶしつけた後、パン粉をしっかりつける。
- 揚げ油を170℃に熱し、カリッと揚げる。
- 器に盛り、ゆでたブロッコリー、薄くスライスしてゆでたにんじん、レモンを添える。

下味のしょうゆと
 にんにくが
 豆腐の淡白さを捕い、
 ソースなしでも
 おいしく食べられます。

女池菜のおひたし

栄養価 (1人分) ● エネルギー 31Kcal / たんぱく質 2.3g / 脂質 0.3g / 食塩相当量 1.0g

材料 (4人分)

女池菜…………… 320g
 A (だし汁…………… 2カップ
 しょうゆ…………… 大さじ1と1/2
 みりん…………… 大さじ1
 削りかつお…………… 適量

作り方

- Aをさっと煮立て、冷ましておく。
- 女池菜は茎と葉に分け、4～5cmの長さに切る。
- ②を茎から先にゆでる。ザルに上げて冷水にとって冷まし、水けをきる。
- ③に①のだしを加え、冷蔵庫でしばらく冷やす。
- 器に盛り、削りかつおをたっぷりのせる。

中央区の
 冬の菜っ葉の代表、
 女池菜をシンプルな
 おひたしで。

むらくも汁

栄養価 (1人分) ● エネルギー 40Kcal / たんぱく質 2.7g / 脂質 2.1g / 食塩相当量 1.1g

材料 (4人分)

だし汁…………… 4カップ
 A (しょうゆ… 小さじ1と1/2弱
 塩…………… 小さじ1/2弱
 片栗粉・水…………… 各大さじ1弱
 卵…………… 2個
 三つ葉…………… 20g

作り方

- だし汁にAを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ①を煮立たせ、お玉で円を描くように混ぜ、渦巻きができたからお玉をはずし、溶き卵の半分を少しずつ流し込む。
- 卵が浮いてきたら残り半分の溶き卵を②と同様に流し入れる。
- 三つ葉を散らして火を止める。

梨のワイン煮

栄養価 (1人分) ● エネルギー 43Kcal / たんぱく質 0.4g / 脂質 0.1g / 食塩相当量 0g

材料 (4人分)

梨…………… 1個 (400g)
 A (赤ワイン…………… 1/2カップ
 水…………… 1/2カップ
 砂糖…………… 50g
 レモン汁…………… 小さじ2
 ミントの葉…………… 少々

作り方

- 梨は皮をむき、芯を取って八つ切りにする。
- 鍋にAと①を入れて火にかけ、落し蓋をして、沸騰してから弱火で20分煮る。
- ②を冷やし、梨にワインの色がついたら器に盛り、ミントを飾る。



副菜 ジャガイモの酢の物

デザート 水ようかん



主食 生姜ごはん

主菜 さんまの梅肉焼き

江南支部

生姜ごはん

栄養価 (1人分) ● エネルギー 274Kcal / たんぱく質 4.7g / 脂質 0.7g / 食塩相当量 0.4g

材料 (4人分)

- 米…………… 2合
- しょうが…………… 40g
- A (みりん…………… 小さじ1強
- しょうゆ…………… 小さじ1/2
- 塩…………… 2g

作り方

- ① 米は洗って水けをきり、30分～1時間置き、せん切りにしたしょうがとAを加えて炊飯器の分量どおりの水で炊く。



さんまの梅肉焼き

栄養価 (1人分) ● エネルギー 226Kcal / たんぱく質 9.9g / 脂質 15.1g / 食塩相当量 1.6g

材料 (4人分)

- さんま…………… 2尾
- A (こしょう…………… 少々
- 片栗粉…………… 適量
- 梅干し…………… 中2個
- B (砂糖…………… 大さじ1強
- 酒…………… 大さじ2と1/3
- 水…………… 大さじ1弱
- しょうゆ…………… 小さじ1と1/2
- 油…………… 大さじ1
- レタス…………… 40g
- ブロッコリー…………… 40g
- ミニトマト…………… 4個

作り方

- ① さんまは3枚におろし、3等分に切りビニール袋に入れ、Aをまぶす。
- ② 梅干しは包丁でたたき、Bとよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し①を焼き、②をからめる。
- ④ ③を器に盛り、レタス、ゆでたブロッコリー、ミニトマトを添える。

江南区は藤五郎梅が特産です。

梅干しは塩分が高い印象がありますが、調味料として使い、香り豊かに仕上げます。

ジャガイモの酢の物

栄養価 (1人分) ● エネルギー 62Kcal / たんぱく質 1.1g / 脂質 0.1g / 食塩相当量 0.3g

材料 (4人分)

- ジャガイモ…………… 140g
- にんじん…………… 35g
- A (酢…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ2強
- 塩…………… 少々
- 干しいたけ…………… 2枚
- B (砂糖…………… 小さじ2/3
- しょうゆ…………… 小さじ2/3
- 酒…………… 小さじ2/3
- かきのもと…………… 40g
- ゆずの皮…………… 10g

作り方

- ① ジャガイモは千切りにし、水にさらす。にんじんも千切りにする。
- ② ①をAでシャキシャキ感が残る程度にさっと煮る。
- ③ しいたけは水で戻し、戻し汁と一緒にBで煮含め、せん切りにする。
- ④ かきのもととは色よくゆでておく。
- ⑤ ③に②を加え、④を混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 器に盛り、食べる直前にゆずの皮のせん切りをのせる。

ジャガイモの食感がおもしろい!

水ようかん

栄養価 (1人分) ● エネルギー 90Kcal / たんぱく質 4.1g / 脂質 0.2g / 食塩相当量 0g

材料 (4人分)

- 砂糖…………… 25g
- アガー…………… 小さじ1強
- 水…………… 180cc
- こしあん…………… 160g

作り方

- ① 砂糖とアガーはあらかじめ混ぜ合わせておき、水を入れた鍋に加え、よく混ぜてから軽く沸騰させ、火を止める。
- ② こしあんを①に少しずつ入れて混ぜ、再度火にかけ、沸騰直前で火を止める。
- ③ 粗熱がとれたら器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

副菜 かす汁

副菜 プチベール入り白和え



主食 大根菜めし

主菜 エリンギたっぷりハンバーグ

秋葉支部

大根菜めし

栄養価 (1人分) ● エネルギー 260Kcal / たんぱく質 4.4g / 脂質 0.5g / 食塩相当量 0.3g

材料 (4人分)

ごはん…………… 茶碗4杯分 (600g)
大根菜…………… 120g
塩…………… 小さじ1/5

作り方

- ① 大根菜は熱湯で色よくゆでる。ゆでた大根菜は水につけてさらし、水けをきってから細かく刻む。
- ② ①に塩をふって味をつけ、ごはん混ぜ、茶碗に盛る。

鮮やかな緑色が食欲をそそります。あっさり素朴な味わいです。



エリンギたっぷりハンバーグ

栄養価 (1人分) ● エネルギー 212Kcal / たんぱく質 13.2g / 脂質 12.0g / 食塩相当量 1.1g

材料 (4人分)

エリンギ…………… 200g
玉ねぎ…………… 1/2個 (100g)
油…………… 小さじ1
A (豚ひき肉…………… 160g
溶き卵…………… 1個
塩…………… 小さじ1/6
こしょう…………… 適量
パン粉…………… 大さじ4
牛乳…………… 大さじ2
油…………… 大さじ1
B (ケチャップ…………… 大さじ2
水…………… 大さじ6
赤ワイン…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ1/2
しょうゆ…………… 大さじ2/3
ブロッコリー…………… 120g
ミニトマト…………… 4個

作り方

- ① エリンギの半分はみじん切りにし、残りは3～4cm長さの薄いくし形に切る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンに油(小さじ1)を熱し、透き通るくらいまで炒め、冷ます。
- ③ ボウルに②とみじん切りにしたエリンギ、Aを入れて、粘りけが出るまでよく混ぜる。4等分にし、空気を抜いて小判形に整える。(まとまりにくければ、片栗粉を加える。)
- ④ フライパンに油(大さじ1/2)を熱し、薄いくし形にしたエリンギをさっと炒め取り出しておく。
- ⑤ ④のフライパンに油(大さじ1/2)を足し、③を中火で焼く。ハンバーグをひっくり返し、Bと④を加え、ふたをして弱火にして5分位煮る。
- ⑥ 皿に⑤を盛り、ゆでたブロッコリー、トマトを添える。

エリンギを使用し、ヘルシーで食べごたえのある一品です。



プチベール入り白和え

栄養価 (1人分) ● エネルギー 74Kcal / たんぱく質 4.0g / 脂質 3.5g / 食塩相当量 0.1g

材料 (4人分)

干し柿…………… 30g
にんじん…………… 20g
プチベール…………… 20g
白ごま…………… 大さじ1
木綿豆腐…………… 200g
塩…………… 少々

作り方

- ① 干し柿は開き、3mm位の細切りにする。にんじんは短冊切りにし、ゆでる。プチベールはゆで、ざく切りにする。
- ② 豆腐は粗くずし、浮いてくるまでゆでる。ふきんに包んでザルにのせ、皿などで重しをのせ、水けをきる。
- ③ 白ごまを粘りが出るまで擦り、豆腐、塩を加え、さらに擦る。
- ④ ③に①を加え、和える。

秋葉区特産のプチベールを使った一品です。



かす汁

栄養価 (1人分) ● エネルギー 55Kcal / たんぱく質 3.7g / 脂質 0.8g / 食塩相当量 1.0g

材料 (4人分)

大根…………… 80g
にんじん…………… 40g
ごぼう…………… 20g
こんにゃく…………… 80g
しめじ…………… 40g
だし汁…………… 3カップ
酒かす…………… 40g
みそ…………… 28g
長ねぎ…………… 20g

作り方

- ① 大根、にんじんはいちょう切りにする。ごぼうは輪切りにする。こんにゃくは手やスプーンで一口大に切り、ゆでる。しめじは石づきを取って適当な大きさにする。
- ② だし汁に①を入れ、煮る。
- ③ 酒かすをボウルに入れ、②の煮汁で溶き、鍋に入れる。
- ④ ②にみそを溶き入れる。
- ⑤ 器に盛り、小口切りにしたねぎをのせる。

酒かすの使用で薄味でも美味しく、体もポカポカに。昔ながらの懐かしい味が次世代に伝えたい一品です。



副菜 お野菜ナポリタン

副菜 きのことスープ



主食 ごはん

主菜 変わり焼きコロ

南支部

変わり焼きコロ

柿の種をまぶしたら
すぐに焼くと香ばしく仕上がります。
変わり衣で揚げずに
焼くヘルシーなコロックです。

栄養価 (1人分) ● エネルギー 194Kcal / たんぱく質 14.3g / 脂質 3.1g / 食塩相当量 1.0g

材料 (4人分)

じゃがいも…………… 大2個
玉ねぎ…………… 小1個
鶏むねひき肉…………… 200g
油…………… 小さじ1
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々
柿の種…………… 50g
しょうゆ…………… 大さじ1
七味とうがらし…………… 少々
（キャベツ…………… 200g
塩…………… 少々
ミニトマト…………… 8個

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、4つ割りにして、柔らかくなるまでゆでて湯を切り、水分を飛ばしてつぶしておく。
- ② フライパンに油を熱し、みじん切りにした玉ねぎと鶏ひき肉をパラパラになるまで炒め、塩、こしょうをふる。
- ③ 柿の種は厚めのビニール袋に入れ、麺棒でたたいて細かく砕きバットに広げる。
- ④ ボウルに①と②を混ぜ、8等分にして小判形にまとめ、③に入れて柿の種を全体にまぶす。
- ⑤ フライパンに油をひかずに火にかけ、④を並べてふたをせずに焼く。両面に焼き色がついたら、はけでしょうゆを塗り、好みで七味とうがらしをふる。
- ⑥ 器に盛り、塩もみした千切りキャベツとミニトマトを添える。

お野菜ナポリタン

栄養価 (1人分) ● エネルギー 65Kcal / たんぱく質 1.4g / 脂質 3.2g / 食塩相当量 0.5g

材料 (4人分)

玉ねぎ…………… 100g
赤パプリカ…………… 100g
エリンギ…………… 80g
オリーブ油…………… 大さじ1弱
白ワイン…………… 大さじ2
A (ケチャップ… 大さじ1と1/2
ウスターソース… 大さじ1弱
パセリ…………… 少々

作り方

- ① 玉ねぎは1cmのくし切り、赤パプリカは細切り、エリンギは縦半分につけてから斜め薄切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れ中火で炒める。白ワインをふり入れ、アルコールを飛ばし、Aを加えて炒め合わせ、刻んだパセリを散らす。

玉ねぎの
優しい甘みがおいしい一品。
パプリカやエリンギは
他の旬の野菜でも
代用できます。

きのことスープ

栄養価 (1人分) ● エネルギー 21Kcal / たんぱく質 2.3g / 脂質 0.3g / 食塩相当量 0.9g

材料 (4人分)

まいたけ…………… 100g
えのきたけ…………… 100g
こねぎ…………… 20g
A (塩昆布…………… 10g
しょうゆ…………… 小さじ2
水…………… 3カップ

作り方

- ① まいたけは石づきを取り、食べやすくさく。えのきたけは石づきを取り半分程度の長さに切る。こねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にまいたけとえのきたけ、Aを入れ煮立たせる。最後にねぎを散らす。

塩昆布で手軽に味付け。
きのこ類は食物繊維が豊富。
そして
低カロリーの
スープです。

フルーツヨーグルトパフェ

栄養価 (1人分) ● エネルギー 80Kcal / たんぱく質 2.6g / 脂質 1.6g / 食塩相当量 0.2g

材料 (4人分)

プレーンヨーグルト…………… 200g
いちご…………… 200g
メープルシロップ…………… 大さじ1
コーンフレーク…………… 20g

作り方

- ① ボウルにザルをのせてペーパータオルをしき、ヨーグルトを入れて30分以上水けをきる
- ② ①にメープルシロップを加えて混ぜる。
- ③ 縦半分につぶしたいちごを4個飾り用に残し、残りは粗くつぶす。
- ④ 器にコーンフレーク、③のつぶしたいちご、②の順に入れる。つぶした時に出た果汁をかけ、飾り用のいちごをのせる。

生クリーム代わりに
水切りしたヨーグルトを
使うので、低カロリーの
スイーツになります。
お好みのフルーツで。



主食 枝豆みょうがごはん

主菜 ブロッコリーのかに玉風あんかけ

西支部

枝豆みょうがごはん

栄養価 (1人分) ● エネルギー 362Kcal / たんぱく質 10.3g / 脂質 3.7g / 食塩相当量 0.4g

材料 (4人分)

- 米…………… 280g
- A (昆布…………… 5cm長さ
- 酒…………… 小さじ2
- みょうが…………… 30g
- 酢…………… 大さじ2
- さや付き枝豆…………… 200g
- 塩…………… 小さじ1/4

作り方

- ① 米は洗って水けをきり、30分～1時間置き、Aを加えて炊飯器の分量どおりの水で炊く。
- ② みょうがは縦半分にし、薄切りにして塩少々(分量外)をふり、しんなりしたら水けをきり、酢を加える。みょうがが赤くなったら軽く絞り、ほぐしておく。
- ③ 枝豆は塩を加えずにゆでてさやと薄皮を取り除く。
- ④ ①をボウルに入れ、②を混ぜ合わせ、③も加えてさっくり混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、食べる時に塩をふる。

西区黒埼地区は茶豆の産地として有名です。枝豆とみょうがのコラボで旬の香りとおいしさが味わえます。

ブロッコリーのかに玉風あんかけ

栄養価 (1人分) ● エネルギー 109Kcal / たんぱく質 9.1g / 脂質 4.7g / 食塩相当量 1.1g

材料 (4人分)

- ブロッコリー…………… 240g
- かに風味かまぼこ…………… 28g
- にんじん…………… 50g
- A (だし汁…………… 240cc
- 薄口しょうゆ…………… 小さじ2
- みりん…………… 小さじ2
- 卵…………… 4個
- (片栗粉…………… 小さじ2
- 水…………… 小さじ4

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ② かに風味かまぼこは長さを半分にし、手でさく。にんじんはせん切りにしてゆでる。
- ③ 鍋にAと②を加えて煮立たせる。
- ④ ③に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、再沸騰したら溶き卵を箸に沿わせて流し入れる。(かき混ぜず卵が浮いてくるのを待つ。)
- ⑤ 器に①を盛り、④をかける。

緑黄色野菜と卵をたっぷり使った一品です。たんぱく質がとれる主菜にもなります。

ひじきと野菜の辛子酢和え

栄養価 (1人分) ● エネルギー 35Kcal / たんぱく質 1.7g / 脂質 3.0g / 食塩相当量 0.8g

材料 (4人分)

- 乾燥ひじき…………… 8g
- セロリ…………… 60g
- きゅうり…………… 100g
- 赤パプリカ…………… 80g
- A (練り辛子…………… 2g
- 酢…………… 大さじ3
- しょうゆ…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1

作り方

- ① ひじきは水で戻し、沸騰した湯でさっとゆでる。
- ② 野菜は3～4cmの千切りにし、塩ひとつまみ(分量外)を加え混ぜる。しんなりしたら水けをきる。
- ③ Aを混ぜ、合わせ酢を作る。
- ④ ①と②を③で和えて器に盛る。

カルシウムたっぷりのひじきと野菜を和えた一品。サラダにしてもおいしく食べられます。

野菜たっぷりみそ汁

栄養価 (1人分) ● エネルギー 59Kcal / たんぱく質 2.1g / 脂質 0.5g / 食塩相当量 0.9g

材料 (4人分)

- かぼちゃ…………… 150g
- 玉ねぎ…………… 100g
- さやいんげん…………… 50g
- だし汁…………… 2カップ
- みそ…………… 28g

作り方

- ① かぼちゃは2cm角に、玉ねぎは1cm幅に切る。
- ② さやいんげんはゆでて2cm位の斜め切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、玉ねぎを入れひと煮立ちさせる。
- ④ ③にかぼちゃを加え、かぼちゃが柔らかくなったらみそを溶き入れ、食べる直前に②を入れる。

だしはたっぷり取るとよりおいしくいただけます。



デザート キャロットゼリー

主菜 千草卵

主食 ごはん

西蒲支部

千草卵

栄養価 (1人分) ● エネルギー 112Kcal / たんぱく質 9.2g / 脂質 4.4g / 食塩相当量 1.0g

材料 (6人分)

卵	5個
A (だし汁)	1カップ
A (スキムミルク)	60g
A (塩)	小さじ1/3
にんじん	50g
えのきたけ	100g
生しいたけ	3個
乾燥わかめ	3g
B (だし汁)	1カップ
B (塩)	小さじ1/3
B (みりん)	小さじ1と1/2
B (片栗粉)	小さじ1と1/2
しょうが	20g

作り方

- ① ボウルに A を入れよく混ぜ、溶き卵と合わせておく。
- ② にんじんは 3cm 長さの千切りにする。えのきたけ、しいたけは石づきを取り、えのきたけは半分の長さ、しいたけは大きいものは半分に切り、薄切りにする。乾燥わかめは戻し、小さく刻む。
- ③ ①に②を入れて、全体を混ぜてから流し型に入れる。
- ④ ③を蒸し器に入れ、強火で2分加熱し、弱火で12～13分加熱する。6等分に切り、器に盛る。(流し型の大きさ・深さによって蒸し時間が変わるので、様子を見ながら蒸す)
- ⑤ B を混ぜながら弱火にかけて薄くずあんを作り、④にかける。
- ⑥ すりおろしたしょうがを添える。

スキムミルク
入りで
カルシウムもとれます。

ささみと水菜のサラダ

栄養価 (1人分) ● エネルギー 93Kcal / たんぱく質 5.8g / 脂質 2.7g / 食塩相当量 0.7g

材料 (4人分)

鶏ささみ	3本
片栗粉	適量
水菜	60g
新玉ねぎ	120g
れんこん	80g
ミニトマト	4個
A (粒マスタード)	大さじ1強
A (レモン汁)	大さじ1弱
A (マヨネーズ)	大さじ2強
A (しょうゆ)	小さじ1と1/2

作り方

- ① ささみは筋を除き、3～4mmの厚さのそぎ切りにし、片栗粉を薄くまぶし熱湯でゆでる。浮き上がってきたら冷水にとり水けをきる。
- ② 水菜は 3cm の長さに切る。玉ねぎは縦薄切りにし、冷水にさらして水けをきる。れんこんは薄い輪切りにして水で洗い、沸騰した湯で透き通るまでゆで、冷水にとって水けをきる。
- ③ 野菜を皿に盛り、A をかける。

ブロッコリーとコーンの豆乳スープ

栄養価 (1人分) ● エネルギー 68Kcal / たんぱく質 3.3g / 脂質 1.3g / 食塩相当量 0.8g

材料 (4人分)

ブロッコリー	70g
クリームコーン缶	140g
ホールコーン缶	10g
A (調整豆乳)	200cc
A (水)	1と1/2カップ
A (固形コンソメ)	1個
片栗粉・水	各大さじ1と1/2
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆで、水けをきって薄切りにする。
- ② 鍋にクリームコーンとホールコーン、A を合わせ、中火にかける。
- ③ ②が煮立ったら、水溶性片栗粉でとろみをつけ、①を加え、塩、こしょうで味をととのえる。



豆乳を使い
ヘルシーに。

キャロットゼリー

栄養価 (1人分) ● エネルギー 33Kcal / たんぱく質 1.5g / 脂質 0g / 食塩相当量 0g

材料 (4人分)

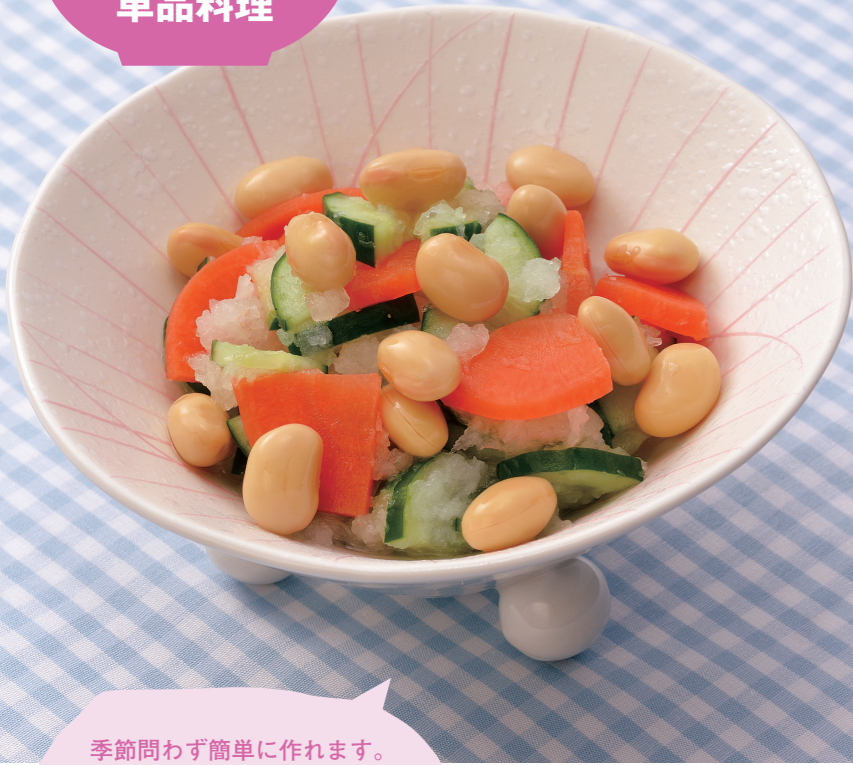
にんじん	20g
A (ゼラチン)	5g
A (水)	大さじ2
A (オレンジジュース)	
A (果汁100%)	200cc
A (砂糖)	小さじ2

作り方

- ① にんじんはやわらかくゆでてつぶす。
- ② ゼラチンを水にふり入れておく。
- ③ 鍋に A を入れて中火にかけ、砂糖が溶けたら火を止める。
- ④ ③に②を加え、かき混ぜながら余熱で完全に溶かし、①を加えてよく混ぜる。
- ⑤ 型に④を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固め、器に盛る。



単品料理



大豆ときゅうりのおろし和え

材料 (4人分)

- きゅうり…………… 100g
- にんじん…………… 40g
- 大根…………… 320g
- 大豆 (水煮) …… 60g
- A (砂糖…………… 小さじ2
- 酢…………… 大さじ1と1/2
- 塩…………… 小さじ1/3弱

作り方

- ① きゅうりは5mmのいちょう切りにする。
- ② にんじんは5mmのいちょう切りにしてさっとゆでる。
- ③ 大根はすりおろして軽く水けをきり、Aを混ぜ、大豆と①、②を加えて和える。

栄養価 (1人分) ● エネルギー 50Kcal / たんぱく質 2.6g / 脂質 1.1g / 食塩相当量 0.6g

季節問わず簡単に作れます。さっぱりとして食べやすく、食欲がないときにもおすすめです。

なすのみそ和え

材料 (4人分)

- なす…………… 160g
- ピーマン…………… 80g
- 玉ねぎ…………… 80g
- 油…………… 大さじ1強
- A (みそ…………… 大さじ1と1/2
- みりん…………… 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ1/2弱

作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② なすは10分位水に浸してアク抜きし、水けをきる。
- ③ 鍋に油を熱し、なすを炒め、全体に油が回ったらピーマン、玉ねぎを加え炒める。
- ④ ③にAを加えて全体にからめる。



玉ねぎは炒めすぎないほうがシャキシャキ感が残っておいしいです。

栄養価 (1人分) ● エネルギー 76Kcal / たんぱく質 1.7g / 脂質 4.0g / 食塩相当量 0.9g



ほうれん草とサーモンのケーキ・サレ

栄養価 (1本分) ● エネルギー 1016Kcal / たんぱく質 37.1g / 脂質 52.5g / 食塩相当量 7.9g

材料 (18cm パウンド型 1本分)

- ほうれん草…………… 150g
- A (薄力粉…………… 100g
- ベーキングパウダー… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1強
- 塩…………… 小さじ1/2
- B (卵…………… M 2個
- 牛乳…………… 60cc
- サラダ油…………… 大さじ2
- オリーブ油…………… 大さじ1
- こしょう…………… 少々
- スモークサーモン…………… 50g

作り方

〈下準備〉
・型にクッキングシートをしく ・オーブンを180℃に予熱する

- ① ほうれん草はゆでて粗く刻む。
- ② Aを合わせてふるいにかけてボウルに入れる。
- ③ ②にBを加えて泡だて器で軽く混ぜ合わせる。(粉っぽいままでよい。)
- ④ ③に①加え、菜ばしで軽く混ぜ合わせる。粉がところどころダマになったままにしておく。
- ⑤ ④を型の半分の高さまで入れる。サーモンを並べ、④の残りを入れる。
- ⑥ 型ごと5cm位持ち上げて調理台の上にトントンと軽く落とし、空気を抜く。ゴムべらで表面を平らにする。
- ⑦ 180℃のオーブンで35分位焼く。焼きあがったら15cm位の高さから落として熱い空気を抜く。型から出して粗熱をとる。

パウンド型で作るケーキのようなおかずのようなおやつです!



車麩の甘酢あん

栄養価 (1人分) ● エネルギー 107Kcal / たんぱく質 2.8g / 脂質 2.8g / 食塩相当量 1.4g

材 料 (4人分)

車麩	3個
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
溶き卵	1/2個
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2
しょうが(すりおろし)	小さじ1/2
片栗粉	適量
揚げ油	適量
ピーマン	1/2個
赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
玉ねぎ	1/2個
生しいたけ	1枚
塩	少々
水	大さじ2
鶏ガラスープ(粉末)	少々
ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1
酢	大さじ2
塩	適量
こしょう	適量
片栗粉・水	適量
ごま油	適量

作り方

- ① 車麩はたっぷりの水で戻し、やわらかくなったらしっかりと水をきり、6等分に切る。
- ② Aをボウルに入れ、①を20分位漬け下味をつける。
- ③ ②の車麩を軽く絞って片栗粉をまぶし、170℃の油でカリッと揚げる。
- ④ ピーマン、赤・黄パプリカは斜めに一口大に切る。玉ねぎはくし切りに、しいたけはそぎ切りにする。
- ⑤ 熱湯に塩と油を少々加え、野菜を湯通ししておく。
- ⑥ フライパンにBを入れ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ⑥に③と下ゆでした野菜を加え、強火でサッとからめる。
- ⑧ ごま油を回し入れて火を止め、器に盛る。

植物性たんぱく質が豊富な麩をお肉の代わりに使用しています。



上手なだしの取り方 (※でき上がり3カップ分)

だしの種類	材 料	作 り 方
削り節と昆布のだし ○一番だし (すまし汁、淡白な味の煮物に)	水 …… 4カップ だし昆布 …… 6g 削り節 …… 15g	①昆布は表面をふき、分量の水に30分つける。 ②弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、削り節を一度に加える。 ③アクをとり沸騰したら火を消し、そのまま1~2分おいてこす。
○二番だし (具だくさん汁、煮物などに)	一番だしで残った昆布と削り節 水 …… 2カップ	残りの昆布・削り節に水を加えて、弱火で3~4分煮出してからこす。 ※でき上がり量は1.5カップ分。
かつおだし (みそ汁、めんつゆなどに)	水 …… 4カップ 削り節 …… 25g	①沸騰したお湯に削り節を一度に加える。 ②弱火で2~3分煮てからこす。
昆布だし (精進料理、湯豆腐などに)	水 …… 4カップ だし昆布 …… 12g	①昆布は表面をふき、分量の水に6~7時間程つける。(夏場は冷蔵庫に入れる。) ②弱火で沸騰するまで静かに煮てからこす。
煮干しだし (みそ汁や野菜の煮物などに)	水 …… 4カップ 煮干し …… 15g	①煮干しは頭を取り、縦2つに裂き黒いわたを除く。 ②分量の水に5分以上つける。 ③中火にかけ、沸騰したら火を弱め、アクをとりながら2~3分煮出す。



計量スプーン・カップによる重量表(g)

食 品	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
水・酒・酢	5	15	200
しょうゆ	6	18	230
みりん	6	18	230
みそ	6	18	230
食塩	6	18	240
食塩(あら塩)	5	15	180
上白糖	3	9	130
グラニュー糖	4	12	180
油	4	12	180
バター	4	12	180
小麦粉	3	9	110
片栗粉	3	9	130
ベーキングパウダー	4	12	150
マヨネーズ	4	12	190
ケチャップ	5	15	230
ウスターソース	6	18	240

発 行：平成29年3月
作 成：新潟市
新潟市食生活改善推進委員協議会

お問い合わせ先：新潟市保健所健康増進課
〒950-0914 新潟市中央区紫竹山3丁目3番11号
TEL. 025-212-8166
FAX. 025-246-5671

