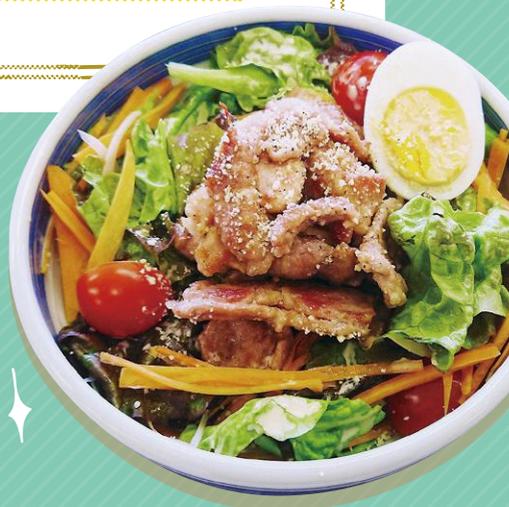




食べよう まえばし



管理栄養士おすすめ
地産地消レシピ



- 01 レシピの見方
- 02 1日3食たべよう!主食・副菜・主菜をそろえて「バランスの良い食事」
- 03 1日にとりたい野菜の量は350g、食塩のとりすぎに注意
- 04 玉ねぎ……………白身魚のラビゴットソース
- 05 なす……………なすの中華和え
- 06 かぼちゃ……………かぼちゃのサラダ
- 07 枝豆……………さわやか枝豆サラダ
- 08 ジャがいも……………じゃがいもケチャップ炒め
- 09 かぶ……………月見かぶら
- 10 とうもろこし……………とうもろこしの炊き込み飯
- 11 オクラ……………オクラといかのピリ辛煮
- 12 トマト……………とんとんビーンズ
- 13 トマト……………トマトの彩りサラダ
- 14 きゅうり……………くるくるきゅうりのしゃぶしゃぶ
- 15 ピーマン……………じゃこピー
- 16 里芋……………里芋のジャーマンポテト
- 17 れんこん……………れんこんと桜えびの塩きんぴら
- 18 大根……………みぞれ汁
- 19 大根……………大根と豚肉のあっさり煮
- 20 落花生……………鶏肉のピーナッツ炒め
- 21 春菊……………春菊と柿の韓国風サラダ
- 22 豚肉……………“まえばし”とんとんサラダ丼
- 23 牛肉……………牛肉とにんじんのオイスターソース炒め
- 24 卵……………ふわふわたまごの中華スープ
- 25 乳製品……………豆腐グラタン
- 26 りんご……………アップルケーキ
- 27 いちご……………ヨーグルトゼリーのいちごソースかけ

～まえばしを“もっと”食べよう/農政課～

- 28 前橋の郷土料理
- 29 前橋産が買える場所

… はじめに …

本市は全国でも有数の農業都市です。中でも赤城山麓で広く営まれる畜産やきゅうりなどの生産は全国トップクラスです。

本冊子は前橋産の農畜産物をさらにおいしく食べてもらいたいという思いを込めて管理栄養士がレシピを考案しました。

地域で生産されたものを、その地域で消費する“地産地消”を通して、毎日笑顔でバランス良く食べ、食育の輪を広げていきましょう。

レシピの見方

<主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物のグループ分けが一目でわかるアイコン>

バランスの良い食事になるように料理選びの参考に

食へのよきすし
なす

なすの成分の90%は水分でカリウムを多く含み、体の熱を逃がすため、夏バテ解消効果があります。クセがなく、食材のうま味やだしを吸収するので味がよく染み込みます。



なすの中華和え



【材料】4人分

なす…………… 280g
長ねぎ…………… 50g
桜えび…………… 大さじ2
～たれ～
にんにく…………… 10g
豆板糖…………… 小さじ1弱
しょうゆ…………… 大さじ1
酢…………… 大さじ1
ごま油…………… 小さじ1・1/2
砂糖…………… 小さじ1

【作り方】

- 1 なすはへたを取り、蒸す(12～13分程度)。竹串が通ったら取り出し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしておく。
(電子レンジの場合はラップに包み、1本あたり500Wで2分程度加熱する)
- 2 長ねぎ、にんにくは、みじん切りにする。
- 3 2のんにくと調味料を混ぜてたれを作る。
- 4 よく冷やした1のなすを手でさき、器に盛る。その上に長ねぎと桜えびをのせ、食べる前にたれをかける。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
54kcal	2.6g	2.1g	7.7g	0.9g



管理栄養士のから
ワンポイント
アドバイス

ピリッとした辛さと酸の酸味が食欲をそそり、食欲が落ちやすい夏にはぴったりな1品です。お酒のおつまみにもなりおすすめです。桜えびが入るので、カルシウムアップにもなります。

<食材についての豆知識>

食材についての特徴や含まれる栄養素のはたらき

<管理栄養士からの
ワンポイントアドバイス>

調理のポイントやヘルシーレシピにするコツ、栄養のプチ情報

*栄養価について 日本標準成分表2020年版(八訂)にて計算

アイコン



ごはん、パン、麺



野菜、きのこ、いも、海藻を使った料理



肉、魚、卵、大豆製品を使った料理



牛乳、ヨーグルト、チーズ



みかん、いちご、りんご、バナナなど

この冊子のレシピはこちらから見る事ができます。

また、食育情報や生活習慣病予防のレシピなど公式ホームページに随時更新しています。



まえばし食育の森



1日3食たべよう！

主食・副菜・主菜をそろえて

「バランスの良い食事」



主食

(ごはん、パン、麺)

・ごはんなら普通盛り1杯

! 甘い菓子パンは、主食ではなく菓子類なので要注意!!



〈バランスの良い食事例〉

副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻を使った料理)

- ・1日5皿(1食1~2皿)
- ・汁物は具たくさんだと副菜
- ・食塩のとりすぎに注意



..... 1皿(70g)の目安

ゆで野菜



握りこぶし大

生野菜



両手にこんもり1杯



きんぴら



具たくさんみそ汁



野菜サラダ



筑前煮



青菜のおひたし

主菜

(肉、魚、卵、大豆製品を使った料理)

・肉、魚、卵、大豆製品が偏らないように

..... 1食分の目安

豚のしょうが焼き



2枚(60g)

から揚げ



3個(60g)

焼き魚(切り身)



1切れ

卵



1個

豆腐



半丁

納豆



1パック

1日の中で上手にとり入れましょう

牛乳・乳製品

..... 1日の目安量



牛乳 200ml



牛乳 100ml + ヨーグルト



ヨーグルト + 6pチーズ1かけ

果物

目安: 1日 200g

..... 100gの例



みかん 1個



バナナ 1本



りんご 1/2個



キウイ 1個

1日にとりたい野菜の量は350g

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源で体の調子を整える働きがあります。
また、生活習慣病などを予防しながら、健康で過ごすことができる身体づくりに役立ちます。
1日に350g以上の野菜をとるようにしましょう。*

*出典：厚生労働省「健康日本21」

野菜が手軽に食べられるコツ

すぐに食べられるものを選ぶ



ミニトマト



レタス



冷凍野菜



カット野菜

- ・簡単に食べられるものを常備する
- ・カット野菜や冷凍野菜も便利

作り置きをしておく



具だくさんスープ



煮物



マリネ

- ・多めに作り、冷蔵庫にストックする
- ・前日のうちに、朝食の分も作っておく

外食やコンビニなどのお弁当は野菜が入っているものを選ぶ



野菜いため



中華丼



サラダ



おひたし

- ・野菜が少ない時は、野菜料理をプラスすると◎

食塩のとりすぎに注意

食塩のとりすぎは血圧を上昇させて、血管に負担をかけます。
将来の健康のためにも、今から減塩を始めましょう。

1日の食塩摂取目標量



男性…**7.5g 未満**



女性…**6.5g 未満**

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

現状は…

群馬県民成人の平均食塩摂取量 10.0g
(H28年群馬県民健康・栄養調査より)

減塩のポイント

①料理にメリハリをつけ、全てが濃い味にならないようにする

→レモンなどの酸味、わさび・からしなどの辛味、しそなどの風味を上手に利用しよう！

②食塩の摂取量を減らす

→調味料は使用量を減らし、汁物は具だくさんに。麺類の汁は残そう！

③カリウムでナトリウムを排泄する

→野菜や果物に含まれているカリウムは身体の余分な食塩を排泄するため、積極的にとろう！

食べようまえばし

玉ねぎ

玉ねぎに含まれる涙の誘発となる硫化アリルは、身体のサビを除去してくれる抗酸化作用があります。豚肉などに多く含まれるビタミンB₁と一緒にとると吸収率がアップします。熱に弱いので、サラダなどの生食がおすすです。



白身魚のラビゴットソース



【材料】4人分

白身魚(たら・かじきなど) … 4切れ
酒…………… 小さじ2
塩…………… 少々
こしょう …… 少々
サラダ油 …… 大さじ1
～ラビゴットソース～
きゅうり …… 60g
玉ねぎ…………… 60g
トマト …… 60g
〔 酢 …… 大さじ1・1/2
① サラダ油 …… 大さじ1
塩 …… 小さじ1/6
こしょう …… 少々

【作り方】

- 1 白身魚は、酒をふりかけておく。
- 2 きゅうりは3mm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
トマトは湯むきして、5mm角に切る。
- 3 キッチンペーパーで魚の水気をとり、塩、こしょうをして、油をひいたフライパンで焼く。
- 4 ①の調味料を合わせてから、2の野菜と混ぜ合わせてラビゴットソースを作る。
- 5 魚を器に盛り、4のソースをかける。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
118kcal	12.7g	6.2g	2.7g	0.6g

管理栄養士からの
ワンポイント
アドバイス



ラビゴットとは、フランス語で「元気を回復させる」という意味です。魚だけでなく、鶏肉のソテーなど肉料理にも合います。野菜の彩りもよく、メインのおかずにもなるので、おもてなし料理にぴったりです。

食べようまえばし

なす

なすの成分の90%は水分でカリウムを多く含み、体の熱を逃がすため、夏バテ解消効果があります。クセがなく、食材のうま味やだしを吸収するので味がよく染み込みます。



なすの中華和え



【材料】4人分

なす…………… 280g
長ねぎ…………… 50g
桜えび…………… 大さじ2
～たれ～
にんにく…………… 10g
豆板醤…………… 小さじ1弱
しょうゆ…………… 大さじ1
酢…………… 大さじ1
ごま油…………… 小さじ1・1/2
砂糖…………… 小さじ1

【作り方】

- 1 なすはへたを取り、蒸す(12～13分程度)。竹串が通ったら取り出し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしておく。(電子レンジの場合はラップに包み、1本あたり500Wで2分程度加熱する)
- 2 長ねぎ、にんにくは、みじん切りにする。
- 3 2のにんにくと調味料を混ぜてたれを作る。
- 4 よく冷やした1のなすを手でさき、器に盛る。その上に長ねぎと桜えびをのせ、食べる前にたれをかける。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
54kcal	2.6g	2.1g	7.7g	0.9g

管理栄養士からの
ワンポイント
アドバイス



ピリッとした辛さと酢の酸味が食欲をそそり、食欲が落ちやすい夏にはぴったりな1品です。お酒のおつまみにもなりおすすめです。桜えびが入るので、カルシウムアップにもなります。

食べようまえばし

かぼちゃ

かぼちゃは抗酸化作用のあるβ-カロテンを豊富に含みます。ビタミンE含有量は野菜の中でもトップクラスです。他の野菜より糖質が多く、エネルギーが高めなので、調理では油や砂糖の使い過ぎには注意しましょう。



かぼちゃのサラダ



【材料】4人分

かぼちゃ	200g
酢	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ	50g
枝豆(さやなし)	30g
ベーコン	10g
マヨネーズ	大さじ1・1/2
練りからし	小さじ1/3

【作り方】

- 1 かぼちゃは小さめの角切りにしてラップをかけて500Wの電子レンジで3～4分加熱する。熱いうちに酢、塩、こしょうと混ぜておく。
- 2 玉ねぎは薄切りにし、水にさらしてからしぼっておく。
- 3 枝豆はゆでて、さやから出しておく。
- 4 ベーコンは細切りにして、フライパンでカリカリになるまで炒める。
- 5 ④を混ぜ合わせ、かぼちゃ、玉ねぎ、枝豆、ベーコンと和える。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
95kcal	2.4g	5.0g	12.3g	0.3g

管理栄養士からの
ワンポイント
アドバイス



かぼちゃは熱いうちに酢、塩、こしょうをすることで味が染み込み、またからしが入ることで、風味がアップし食塩が少なくてもおいしく食べられます。煮物にしがちなかぼちゃもサラダにすると、彩りよく仕上がります。

食べようまえばし

枝豆

枝豆は大豆の未熟豆であるため、大豆と同様に体のもとになるたんぱく質を豊富に含みます。またカルシウム、葉酸、ビタミンCも多く含むので栄養価の高い食品です。そのままゆでて食べてもおいしいですが、料理に使うとさわやかな緑色が彩りを添えてくれます。



さわやか枝豆サラダ



【材料】4人分

- 枝豆(さやなし) ……………100g
- 玉ねぎ……………150g
- キャベツ……………50g
- ツナ缶……………小1缶
- ① サラダ油……………大さじ2
- 酢……………大さじ2
- 塩……………小さじ1/3
- こしょう……………少々

【作り方】

- 1 キャベツは3mm幅の短冊切りにし、500Wの電子レンジで1～2分加熱し、冷ましておく。
- 2 枝豆はゆでて、さやから出しておく。
- 3 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気をきっておく。
- 4 ツナ缶は油をきっておく。
- 5 ①を合わせてドレッシングを作る。
- 6 ボウルにキャベツ、枝豆、玉ねぎ、ツナを入れ、5のドレッシングで和える。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
134kcal	5.6g	10.2g	6.2g	0.6g

管理栄養士からの
ワンポイント
アドバイス



ツナ缶はお好みでハムに変えても◎
和えてから冷蔵庫で冷やすとさっぱりしておいしいです。
時間が経つと枝豆の色が薄くなるので、食べる前に和えるのがポイントです。

食べようまえばし

じゃがいも

じゃがいもに豊富に含まれる炭水化物は、消化しやすいでんぷんが主になります。また加熱しても壊れにくいビタミンCを含むのが特徴的です。カリウムも多く含まれています。野菜の仲間と思われがちですが、いも類に分類されます。



じゃがいもケチャップ炒め



【材料】4人分

- じゃがいも …………… 200g
- 玉ねぎ …………… 150g
- ウインナー …………… 4本
- にんにく …………… 10g
- バター …………… 大さじ1/2
- ケチャップ …… 大さじ2
- チリソース …… 大さじ1/2
- ① コンソメ …… 小さじ1/2
- 砂糖 …………… 小さじ1/2
- こしょう …… 少々
- グリーンピース(缶) …… 10g

【作り方】

- 1 ジャがいもは皮をむき、くし切りにする。耐熱皿にじゃがいもと水大さじ2を入れてラップをして、500Wの電子レンジで7～8分加熱する。竹串が通ったら、湯を捨てラップをしたまま置いておく。
- 2 玉ねぎはくし切りにする。ウインナーは斜め薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- 3 フライパンにバターを溶かし、にんにく、玉ねぎ、ウインナーを炒める。
- 4 玉ねぎに火が通ったら、合わせた調味料①とじゃがいもを入れ炒める。
- 5 器に盛り、グリーンピースを飾る。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
158kcal	4.7g	9.9g	16.6g	1.0g

管理栄養士からの
ワンポイント
アドバイス



子どもが好きなケチャップ味で、お弁当のおかずにもピッタリ!ほんの少しのチリソースがうまさの決め手です。

食べようまえばし

かぶ

かぶの葉は緑黄色野菜でカルシウム、鉄、ビタミンCなどを豊富に含みます。白い根の部分は淡色野菜で、消化を助ける酵素を含んでいます。胃腸が弱っているときにおすすめの食材です。



月見かぶり



【材料】4人分

かぶ…………… 280g
顆粒ブイヨン※ …… 6g
水…………… 500ml
スライスチーズ …… 2枚
パセリ…………… 少々

※ブイヨンのかわりに、コンソメや鶏ガラスープの素でもよい。

【作り方】

- 1 かぶは皮をむいて、底に十字に包丁を入れる。パセリはみじん切りにする。
- 2 鍋にかぶを並べ、ブイヨンと水を入れて、柔らかくなるまで15分位煮る。
- 3 器にかぶを盛り、スライスチーズを1/2枚ずつかぶせる。
- 4 煮汁をかけ、パセリを中央に飾る。

管理栄養士からの
ワンポイント
アドバイス



包丁で十字に切り込みを入れることで、味が短時間で染み込みやすくなります。じっくりコトコト弱火で煮込みっぱなしで出来る簡単メニュー。茎の部分を少し加えても◎

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
45kcal	1.9g	2.5g	4.1g	0.9g

食べようまえばし

とうもろこし

とうもろこしは野菜の中でも高エネルギーなのが特徴です。炭水化物、ビタミンB₁、ビタミンB₂、カリウムを豊富に含みます。食物繊維も豊富で整腸作用に効果的です。



とうもろこしの炊き込み飯



【材料】4人分

米…………… 280g
とうもろこし …… 1本
青じそ…………… 4枚
油揚げ…………… 20g
だし汁…………… 340ml
┌ 酒…………… 大さじ2
① みりん …… 大さじ1
└ しょうゆ…………… 大さじ1

【作り方】

- 1 米はといで、かぶるくらいの水に20～30分浸しておく。
- 2 とうもろこしは生のまま、包丁で実を取る。(コーン缶でも良い)
油揚げは縦半分に切ってから細切りにする。
青じそはせん切りにする。
- 3 炊飯器に米、だし汁、とうもろこし、油揚げ、①を入れ軽く混ぜ炊く。
- 4 炊きあがったら混ぜ合わせ、器に盛り、青じそを飾る。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
318kcal	7.5g	3.0g	64.3g	0.7g

管理栄養士からの
ワンポイント
アドバイス



とうもろこしの甘みとだしの味がマッチした炊き込みご飯です。油揚げのかわりにツナ缶でもおいしく出来ます！

食べようまえばし

オクラ

オクラのぬめりは整腸作用やコレステロールを減らす作用があるといわれています。粘りやぶちぶちとした種があり、食感も楽しめます。調理の際、塩をまぶしてから板ずりをすることでうぶ毛が取れ、口当たりが良くなり、緑色がより鮮やかになります。



オクラといかのピリ辛煮



【材料】4人分

- 〔 オクラ …………… 40g
- 〔 塩 …………… 適宜
- なす …………… 210g
- するめいか …………… 1杯
- ごま油 …………… 大さじ2
- 塩 …………… 少々
- こしょう …………… 少々
- 〔 鶏がらスープの素 …… 小さじ1
- ① 豆板醤 …………… 小さじ1/3
- 〔 水 …………… 60ml

【作り方】

- 1 オクラは塩をまぶして板ずりし、流水で流しうぶ毛を取り、斜めに切る。
- 2 なすは3mm幅の半月切りにする。するめいかは内臓を取り除き、皮をむき、胴は5mm幅の輪切り、げそとひれは食べやすい大きさに切る。
- 3 フライパンにごま油を入れ熱し、なすを入れ、油が回るように炒め、塩、こしょうをする。するめいかを入れサッと炒め、①とオクラを入れ2～3分煮る。
- 4 器に汁ごと盛る。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
94kcal	7.1g	6.4g	3.6g	0.7g

管理栄養士からの
ワンポイント
アドバイス



ピリッと辛い味で食欲のない時にぴったりのメニューです。いかは丁寧に皮をむくと色よく仕上がります。

食べようまえばし

トマト

トマトは、ビタミンC、β-カロテンなどが豊富に含まれています。また、赤い色素のリコピンは抗酸化作用があり、動脈硬化やがんを防ぐともいわれています。赤色には食欲を増進させる効果があります。



とんとんビーンズ



【材料】4人分

豚もも肉	240g
塩	少々
こしょう	少々
にんにく	5g
玉ねぎ	150g
パプリカ(黄)	50g
サラダ油	大さじ1
蒸し大豆	100g
トマト	200g
トマトケチャップ	大さじ2
① コンソメ	小さじ1
塩	少々
パセリ(みじん切り)	少々

【作り方】

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをする。
- 2 玉ねぎとパプリカは1.5cmの角切りにする。
にんにくはみじん切りにする。トマトはざく切りにする。
- 3 鍋にサラダ油を入れにんにくを炒め香りが出たら、1を入れ炒める。
半分くらい火が通ったら、玉ねぎとパプリカを加え炒める。
- 4 3に蒸し大豆、トマト、①を入れて弱火でフタをして煮詰める。器に盛り、パセリを飾る。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
214kcal	17.6g	14.3g	13.0g	1.0g

管理栄養士からの
ワンポイント
アドバイス



トマトを丸ごと使うので、
トマトのうま味と栄養素が
たっぷり。大豆を入れること
で、カルシウムもアップ
します。



トマトの彩りサラダ



【材料】4人分

トマト	300g
とうもろこし	1本
ハム	4枚
かいわれ大根	10g
〔A〕 オリーブ油	小さじ1
塩	小さじ1/6
レモン汁	大さじ1
砂糖	小さじ1/2

【作り方】

- 1 トマトは2cmの角切りにする。
とうもろこしはラップをして500Wの電子レンジで5分加熱した後、実を包丁でそぎ落とす。(コーン缶でも良い)
ハムは放射線状に8等分に切る。かいわれ大根は食べやすい大きさに切る。
- 2 ボウルに〔A〕を入れてドレッシングを作る。
- 3 かいわれ大根以外の1を2に入れよく和える。
- 4 器に盛り、かいわれ大根を飾る。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
105kcal	5.7g	4.7g	11.7g	0.7g

管理栄養士からの
ワンポイント
アドバイス



レモン汁の酸味で食塩も控えられ、とってもさわやかにいただけます。トマトの赤色、とうもろこしの黄色、かいわれ大根の緑色で、彩りもとっても鮮やかです。

食べようまえばし

きゅうり

きゅうりは95%が水分で、カリウムを多く含んでいます。カリウムは高血圧の原因になる余分なナトリウムを排出する働きがあります。体温を下げる効果もあるため、暑い夏におすすめです。



くるくるきゅうりのしゃぶしゃぶ



【材料】4人分

豚もも肉(しゃぶしゃぶ用) … 240g
きゅうり …………… 200g
青じそ …………… 4枚
〔しょうゆ …………… 大さじ1
酢 …………… 大さじ1
① 砂糖 …………… 小さじ1/2
練りからし …………… 小さじ1〕

【作り方】

- 1 豚肉は沸騰した湯でゆで、冷水に取り水気をきっておく。
- 2 きゅうりはスライサーで縦にスライスする。青じそは半分に切る。1の豚肉は、スライスしたきゅうりの幅(巻いたときに豚肉がきゅうりからはみ出さないくらい)と同じくらいになるように縦長に切る。
- 3 2のきゅうりの上に豚肉、青じその順にのせ、端からくるくと巻いていく。
- 4 器に盛り、合わせた①をお好みでつけて食べる。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
120kcal	13.3g	6.4g	3.0g	0.8g

管理栄養士からの
ワンポイント
アドバイス



簡単にくるくると巻くことができ、見た目にもかわいい、親子で作って楽しめるメニューです。つけタレのからしは抜いてもおいしく食べられます。

食べようまえばし

ピーマン

ピーマンは、ビタミンC、β-カロテンを豊富に含んでいます。ピーマンのビタミンCは熱に強く、β-カロテンは油を使って調理すると吸収されやすい特徴があります。独特の香り成分のピラジンは、血液をサラサラにする効果があります。



じゃこピー



【材料】4人分

ピーマン	280g
ちりめんじゃこ	20g
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
かつお節	大さじ1
いりごま(白)	大さじ1

【作り方】

- 1 ピーマンは縦半分に切り、種を除いてから、横5mm幅に切る。
- 2 フライパンにごま油を入れ熱し、ピーマンを炒める。しんなりしてきたら、ちりめんじゃこ、しょうゆを入れサッと炒める。
- 3 火を止めてかつお節、いりごまを散らす。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
67kcal	4.3g	4.2g	4.2g	1.0g

管理栄養士からの
ワンポイント
アドバイス



ピーマンが苦手な人も、じゃことごま油の風味で苦味が気にならずにたっぷり食べられます。多めに作って、冷蔵庫にストックしておくと便利です。

食べようまえばし

里芋

里芋は水分を多く含むので他のいも類と比較すると低エネルギーです。特有のぬめりは、コレステロールの減少や、胃腸の潰瘍予防にも役立つといわれています。



里芋のジャーマンポテト



【材料】4人分

里芋	300g
にんにく	10g
ベーコン	40g
しめじ	60g
玉ねぎ	120g
ブロッコリー	100g
バター	小さじ1
牛乳	大さじ2
┌ カレー粉	小さじ1
④ 塩	少々
└ こしょう	少々

【作り方】

- 1 里芋は皮をむき乱切りにして、鍋でやわらかくなるまでゆでる。
- 2 にんにくはみじん切り、しめじは小房に分け、ベーコンは1cm幅、玉ねぎは5mm幅に細切りする。ブロッコリーは小房に分け、500Wの電子レンジで2分加熱する。
- 3 フライパンにバターとにんにくを入れ炒め、香りが出たらベーコン、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- 4 里芋としめじを加えて炒め、焼き色がついたら、牛乳を加える。
- 5 水分が少なくなったら、ブロッコリーを入れ、④で味を調える。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
114kcal	4.9g	5.4g	16.1g	0.4g

管理栄養士からの
ワンポイント
アドバイス



和食で食べることが多い里芋を洋食にしました。じゃがいもで作るよりエネルギーが控えられ、またカレーの風味で食塩も控えられます。

食べようまえばし

れんこん

れんこんはでんぶんが多いため、豊富に含まれるビタミンCを分解しにくい特徴があります。食物繊維も豊富なので、腸内環境を整える効果もあります。



れんこんと桜えびの塩きんぴら



【材料】4人分

れんこん……………100g
にんじん……………80g
枝豆(さやなし)……………100g
桜えび……………5g
ごま油……………小さじ1
塩……………小さじ1/6
酒……………大さじ1

【作り方】

- 1 れんこんは皮をむき、薄いちょう切りにし、水につけてアクを抜く。にんじんはちょう切り、枝豆はゆでてさやから出しておく。
- 2 フライパンにごま油を中火で熱し、1の水気をきったれんこんとにんじんを炒める。
- 3 枝豆、桜えびと④を加え、汁気がなくなるまで炒める。

管理栄養士からの
ワンポイント
アドバイス



炒めることでれんこんのシャキシャキ感が活かされます。桜えびを使うことで塩気が少なくてもおいしく食べられます。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
69kcal	4.4g	2.7g	8.1g	0.4g

大根

大根は葉の部分は緑黄色野菜で、根は淡色野菜という2つの要素を持っています。大根に含まれる消化酵素のジアスターゼは、でんぷんを分解して胃腸の消化を高めてくれます。また、辛み成分であるアリル化合物も胃液の分泌を促して、胃を健康に保ちます。



みぞれ汁



【材料】4人分

にんじん…………… 70g
 長ねぎ…………… 60g
 里芋……………160g
 大根(おろす)……………100g
 だし汁…………… 400ml
 しょうゆ…………… 小さじ2

【作り方】

- 1 にんじんは3mm幅のいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。里芋は皮をむき5mm幅の食べやすい大きさに切り、水に漬けておく。
- 2 鍋に1の野菜、だし汁を入れ、ふたをして中火にかける。
- 3 沸騰したら弱火にし、野菜に火が通るまで煮る。
- 4 大根おろしを加え、しょうゆで味を調える。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
40kcal	1.6g	0.1g	9.6g	0.6g

管理栄養士からの
ワンポイント
アドバイス



野菜がたくさんとれる具だくさんの汁物です。野菜をやわらかく煮ることで消化も良く、風邪の時などお腹にやさしい料理です。大根の下の方が辛みが強いので、おろしに向いています。



大根と豚肉のあつさり煮



【材料】 4人分

大根	300g
豚バラ肉	200g
あさつき	10g
しょうが	10g
水	600ml
鶏がらスープの素	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

【作り方】

- 1 大根は皮をむき、乱切りにする。豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。しょうがはせん切り、あさつきは小口切りにする。
- 2 鍋に水を入れ、大根、しょうが、しょうゆ、鶏がらスープの素を入れ火をかける。
- 3 大根に火が通ったら、豚バラ肉を入れ、さらに煮る。
- 4 仕上げにごま油を入れる。
- 5 器に盛り、上にあさつきを飾る。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
208kcal	7.8g	18.8g	3.9g	0.8g

管理栄養士からの
ワンポイント
アドバイス



豚肉と大根の相性が抜群で、材料を煮込むだけの簡単レシピです。大根の上の方が甘みが強く固めなので煮物やサラダに向いています。

食べようまえばし

落花生

落花生の実の半分近くは脂質が含まれています。その脂質は善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を予防する効果があります。しかし、エネルギーが高いため食べすぎには注意しましょう。



鶏肉のピーナッツ炒め



【材料】4人分

- 鶏もも肉 …………… 280g
～下味～
「片栗粉 …………… 大さじ3
④酒 …………… 大さじ1
」塩 …………… 少々
サラダ油 …………… 大さじ1
ピーナッツ …………… 30g
長ねぎ …………… 50g
ピーマン …………… 90g
パプリカ(赤) …………… 100g
しょうが …………… 20g
にんにく …………… 5g
オイスターソース …… 大さじ1・1/3

【作り方】

- 1 鶏肉は1.5cm角に切り、④で下味をつけておく。
- 2 長ねぎは1cmの小口切りにする。ピーマン、パプリカは2cm角に切る。
- 3 しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- 4 フライパンにサラダ油をひき、しょうが、にんにくを炒める。
- 5 4に鶏肉を入れ、炒める。
- 6 5に2の野菜を入れて、しんなりするまで炒める。
- 7 最後にピーナッツとオイスターソースを入れ、さっと混ぜる。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
258kcal	14.7g	16.9g	13.1g	1.0g

管理栄養士からの
ワンポイント
アドバイス



鶏肉と野菜を使ったメインのおかずにもなる料理です。ピーナッツを最後に加えることで、カリッとした食感が楽しめます。野菜の彩りとピーナッツの香ばしさが食欲をそそる一品です！殻がついているものを落花生、渋皮を取り除いたものをピーナッツとよびます。

食べようまえばし

春菊

春菊のβ-カロテン含有量はほうれん草や小松菜より高いのが特徴です。また、カルシウムや鉄分も豊富に含まれます。特徴的な香り成分はα-ピネンといい、胃腸の働きをよくする作用があります。



春菊と柿の韓国風サラダ



【材料】4人分

- 春菊……………150g
- 柿……………200g
- 長ねぎ……………50g
- しょうゆ……………大さじ1
- 酢……………大さじ1・1/2
- すりごま(白)……………大さじ2
- ①ごま油……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ2
- おろしにんにく……………小さじ1/3
- 一味唐辛子……………少々

【作り方】

- 1 春菊をよく洗い、食べやすい大きさに切り、水気をよくきる。
- 2 柿は皮をむき、半分に切ってから、3mm幅程度に半月切りにする。
- 3 長ねぎは、白髪ねぎにし、水にさらしておく。
- 4 ボウルに①を合わせ、1と2を入れ味をなじませる。(15分くらいおく)
- 5 器に盛り、上に白髪ねぎを飾る。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
82kcal	2.2g	2.9g	13.1g	0.7g

管理栄養士からの
ワンポイント
アドバイス



春菊を生で食べるサラダです。柿の甘さで、春菊の苦みが抑えられます。にんにくや、一味を抜いてもおいしいです。甘辛い味付けがやみつきになる一品です。

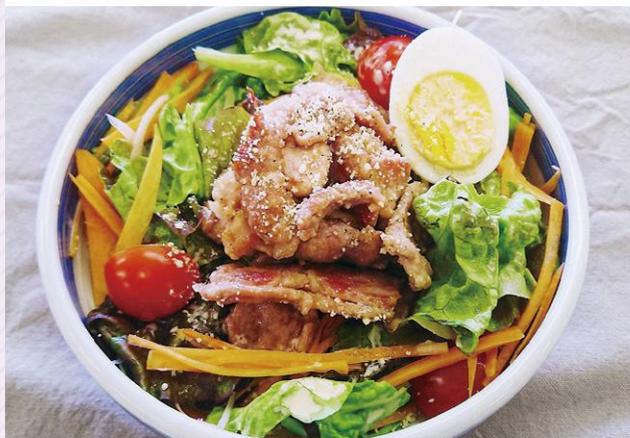
食べようまえばし

豚肉

豚肉には疲労回復に効果のあるビタミンB₁が豊富に含まれます。牛肉と比べると8～10倍多く含まれています。アリシンを多く含むにんにくや玉ねぎ、長ねぎなどと一緒にとると吸収が良くなります。



“まえばし”とんとんサラダ丼



【材料】4人分

- 豚かたロース肉 …… 300g
- 塩 …… 小さじ1/6
- こしょう …… 少々
- 小麦粉 …… 適量
- オリーブ油 …… 小さじ1
- サニーレタス …… 100g
- 玉ねぎ …… 40g
- にんじん …… 40g
- ミニトマト …… 8個
- ゆで卵 …… 2個
- マヨネーズ …… 大さじ4
- 牛乳 …… 大さじ2
- ① レモン汁 …… 小さじ2
- ウスターソース …… 小さじ2/3
- 塩 …… 小さじ1/6
- ② 粉チーズ …… 小さじ1
- 黒こしょう …… 適量
- ごはん …… 600g

【作り方】

- 1 豚肉はひと口大に切って、塩、こしょうをふって小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブ油をひき中火で熱し、豚肉を焼く。こんがりとし焼き色がついたら裏返し、香ばしく焼く。
- 2 サニーレタスはひと口大に切る。玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切り、ミニトマトは半分に切る。
- 3 ボウルに①を入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 4 器にご飯を盛り、2を盛り1をのせる。食べやすい大きさに切ったゆで卵をのせ、3を回しかけ、合わせた②をふる。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
574kcal	21.6g	28.0g	64.1g	1.0g

管理栄養士からの
ワンポイント
アドバイス



主食・副菜・主菜と一緒に食べられる丼ぶりごはんです。肉の脂肪が気になる場合は赤身を使うと、エネルギーが控えられます。ドレッシングはレモン汁が入るので、さっぱりと食べられます。

牛肉

牛肉はからだを作る良質なたんぱく質を豊富に含むので、成長や健康維持に欠かせない食品です。また、鶏肉や豚肉に比べ、鉄分が多いのが特徴です。ビタミンCと一緒にとると鉄の吸収が促進されるので、野菜と食べるのがおすすめです。



牛肉とにんじんのオイスターソース炒め



【材料】4人分

- にんじん …………… 300g
- 玉ねぎ …………… 100g
- にんにく …………… 10g
- ピーマン …………… 40g
- ごま油 …………… 大さじ1
- 牛もも薄切肉 …………… 200g
- しょうゆ …………… 小さじ1
- 酒 …………… 小さじ2
- ① こしょう …………… 少々
- かたくり粉 …………… 小さじ2
- オイスターソース …………… 小さじ1
- しょうゆ …………… 小さじ2
- ② 酒 …………… 大さじ2
- 砂糖 …………… 小さじ1/2
- こしょう …………… 少々

【作り方】

- 1 にんじんは4cm長さのせん切り、玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切り、ピーマンは細切りにする。牛肉は細切りにして①の調味料で下味をつける。
- 2 ごま油の半量を熱して1のにんじん、玉ねぎ、ピーマンを炒め、取り出しておく。
- 3 残りのごま油を熱して、牛肉を炒め、色が変わったら、にんにくを加える。香りが立ったら②で調味し、2を戻してサッと炒める。

管理栄養士からの
ワンポイント
アドバイス



牛肉に下味をつけておくことで、調味料を使う量を控えられ、減塩につながります。豚肉に変えてもおいしく食べられます。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
179kcal	11.4g	9.8g	12.6g	1.0g

卵

鶏卵は食物繊維とビタミンC以外の栄養成分をバランスよく含む食品です。安価で調理も簡単にできるので、常備するにもおすすめです。



ふわふわたまごの中華スープ



【材料】4人分

- 冬瓜…………… 200g
- 水菜……………100g
- トマト…………… 60g
- しいたけ…………… 2枚
- 卵…………… 2個
- 〔 水…………… 600ml
- 〔 鶏がらスープの素 …… 小さじ2
- 〔 塩…………… 少々
- 〔 こしょう…………… 少々
- ラー油…………… 適宜

【作り方】

- 1 冬瓜は皮をむき、ワタを取り、いちょう切りにする。
- 2 水菜は1.5cmの長さに切る。トマトは1cmの角切り、しいたけは薄切りにする。
- 3 鍋に水を入れ火にかけ、鶏がらスープの素を溶かし、しいたけと1を入れる。
- 4 冬瓜がやわらかくなったら、溶き卵を回し入れてかきたまにする。
- 5 水菜とトマトを入れ、サッと煮たら、塩、こしょうで味を調える。
- 6 お好みでラー油を加え、器に盛る。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
62kcal	4.4g	3.2g	5.0g	0.8g

管理栄養士からの
ワンポイント
アドバイス



冬瓜は夏に収穫し、長く貯蔵できて冬でも食べられることからこの名がつけました。やわらかく高齢者でも食べやすい食品です。トマトの酸味もきいて食欲のないときにもおすすめのスープです。好みで酢を入れると酸辣湯風になります。

乳製品

乳製品は吸収率が高いカルシウムや良質なたんぱく質を多く含んでいます。また、乳脂肪には胃の粘膜を保護する作用もあります。しいたけに多く含まれるビタミンDがカルシウムの吸収を助け、強い骨をつくるのに役立ちます。



豆腐グラタン



【材料】4人分

木綿豆腐	400g
長ねぎ	200g
しいたけ	4枚
有塩バター	20g
小麦粉	大さじ2
牛乳	300ml
塩	少々
こしょう	少々
コンソメ	小さじ1/3
ピザ用チーズ	60g

【作り方】

- 豆腐はキッチンペーパーに包み、皿にのせて水きりをし、16等分に切る。
- 長ねぎは大きめの斜め切り、しいたけは薄切りにする。
- フライパンにバターを溶かし、長ねぎとしいたけを炒める。小麦粉を振り入れ、少しずつ牛乳を加えてのばす。コンソメ、塩、こしょうで調味する。
- 耐熱皿に豆腐を並べ、3を上からかける。ピザ用チーズをのせて、180℃のオーブンで15～20分焼く。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
240kcal	14.6g	15.9g	14.2g	0.8g

管理栄養士からの
ワンポイント
アドバイス



カルシウムを多く含む牛乳とチーズ、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含むしいたけを使用しています。また、大豆製品もカルシウムを多く含むので骨粗しょう症予防におすすめの料理です。

食べようまえばし

りんご

りんごはビタミン・ミネラルに富み、特にカリウムが多く、体内の余分なナトリウムを排出してくれます。また、ペクチンも豊富に含まれていて、便秘解消や腸内環境を整えてくれます。また酸味はリンゴ酸といい、エネルギー代謝に関わり疲労回復効果があります。



アップルケーキ



【材料】天板1枚分

薄力粉……………100g
ベーキングパウダー…… 小さじ1
スキムミルク…………… 50g
りんご…………… 2個
レモン汁…………… 大さじ1
卵…………… 2個
砂糖…………… 60g
無塩バター…………… 30g

【作り方】

- 1 りんごの1個と半分は角切り、残りの半分は薄いいちょう切りにし、レモン汁をかけておく。
- 2 ビニール袋に薄力粉、ベーキングパウダー、スキムミルクを入れてよく混ぜ合わせる。
- 3 バターと卵は室温に戻しておく。ボウルにバターと砂糖を入れ泡だて器でよく混ぜ、溶いた卵を少しずつ加えてさらによく混ぜる。
- 4 2を加えてさっくりと混ぜ、さらに角切りのりんごを加え混ぜる。
- 5 クッキングシートをしいた天板に流し入れ、上にいちょう切りにしたりんごを飾る。180℃のオーブンで20～25分焼く。

【1/8切れの栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
176kcal	4.9g	4.8g	30.8g	0.2g

管理栄養士からの
ワンポイント
アドバイス



りんごの甘味と酸味がアクセントになるケーキです。甘さも控えめなので、子供のおやつにもぴったりです。りんごの種類を変えて作るとまた違った味が楽しめます。

食へようまえばし

いちご

いちごはビタミンCが豊富に含まれているので、感染症予防に効果的です。また、コラーゲンを生成を促すため美肌作用があると言われています。いちご6～7個で1日分の必要なビタミンCをとることができます。



ヨーグルトゼリーのいちごソースかけ



【材料】4人分

プレーンヨーグルト …… 300g
〔ゼラチン …… 8g
水 …… 小さじ1
砂糖 …… 大さじ2
～いちごソース～
いちご …… 150g
砂糖 …… 大さじ1
レモン汁 …… 小さじ1
ミント …… 適宜

【作り方】

- 1 ゼラチンは水にふやかしておく。
- 2 ヨーグルトはボウルにあげて常温に戻しておく。
- 3 ゼラチンを湯煎にかけて溶かし、砂糖を加え混ぜる。
- 4 溶けたら3とヨーグルトを混ぜて、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 鍋にいちご、砂糖、レモン汁を入れていちごをつぶしながら火にかけ、ソースを作る。
- 6 ゼリーの上にいちごソースをかけ、ミントを添える。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
87kcal	4.8g	2.3g	13.7g	0.1g

管理栄養士からの
ワンポイント
アドバイス



甘酸っぱいいちごソースがかかったおしゃれなデザートです。いちごの季節でない時は、冷凍いちごや冷凍ベリーでも作れます。おもてなしにもぴったりな一品です。

前橋の郷土料理

昔から稲麦二毛作がさかんな前橋で、
地域に根付いてきた小麦を使った郷土料理。
なつかしい味をご自宅でも作ってみませんか。
前橋産の小麦は市内の直売所で買うことができます。

炭酸まんじゅう

【材料】 20個分

小麦粉…………… 500g
ベーキングパウダー…… 小さじ1
重曹…………… 15g
卵…………… 1個
砂糖…………… 100g
水…………… 200ml
あんこ…………… 600g
手打ち粉…………… 適量



【作り方】

- 1 小麦粉とベーキングパウダー、重曹をふるう。
- 2 ボールに卵、砂糖、水を入れて泡だてる。
- 3 1のふるった粉の中に2を泡まで全て少しずつ入れ、さいばして軽く混ぜる。
- 4 生地をボールの中で丸め、ラップをかけてねかせる(20～30分)。あんこを30gずつに分ける。
- 5 ねかした生地を40gずつに分け、手に手打ち粉をつけながらあんこを包む。
- 6 せいろ(または蒸し器)にぬれ布巾を敷き、5を並べて15分蒸す。
- 7 蒸しあがったまんじゅうをうちわであおぎ、冷まして出来上がり。

手打ちうどん

【作り方】

- 1 ボールに小麦粉と塩を入れて混ぜる。水を3回に分けて加え、手でよく練りながら押し固めて、耳たぶくらいの硬さにする。
- 2 生地は空気にふれないようにビニール袋に入れ、ねかす(冬で2～3時間、夏で30分～1時間)。
- 3 ねかした生地を丈夫なビニール袋に入れて足踏みを加える(約5分200回)。
- 4 のし板と生地に手打ち粉を付け、生地をめん棒でのばし、2～3mmの厚さにする。
- 5 生地に手打ち粉をふりかけながら折り重ね、好みの幅に切る。
- 6 大きな鍋にたっぷりお湯を沸かし、手打ち粉をよく払いながら麺を鍋に入れ、12～13分ゆでる。
- 7 麺が透き通るようになったらお湯からあげ、冷水で一気に水洗いして出来上がり。

【材料】 2～3人前

小麦粉…………… 300g
塩…………… 15g
水…………… 150ml
手打ち粉…………… 適量



前橋産が買える場所

直売所情報は
こちら



市内農産物直売所には、前橋産の農畜産物がいっぱい！

新鮮さはもちろん、生産者の顔が見られるのも直売所ならではの良さです。



前橋北部地区
農畜産物直売所「味菜」
(道の駅「赤城の恵」内)

- 荻窪町437-10
- 027-264-3166



花木農産物直売所「さんぼ道」
(道の駅「ぐりーんふらわー牧場・
大胡」内)

- 滝窪町813-205
- 027-284-0011



風ラインふじみ農産物直売所
(道の駅「ふじみ」内)

- 富士見町石井1560-40
- 027-288-5422



富士見農産物直売所
(富士見商工会隣接)

- 富士見町小暮104-1
- 027-288-7919



粕川特産物直売所
(粕川温泉元気ランド隣接)

- 粕川町月田372-1
- 027-285-6041



JA 前橋市農畜産物直売所
「ゆうあい館」
(JA前橋市本所敷地内)

- 富田町2400-1
- 027-261-5811

農業Instagram 発信中

前橋の野菜や果物、農業風景やイベント情報など、

旬の農業情報をお届けします！



フォロー待ってるころ♪

アカウント
@maebashi_agri





前橋市健康部保健所
健康増進課

前橋市朝日町3-36-17
(前橋市保健センター内)

- TEL 027-220-5783
- FAX 027-223-8849

