

新潟県の
きのこ総生産量は
全国で2位！
なめこやマイタケは
生産量全国1位

参考：令和5年特用林産基礎資料

きのこのイイところ

- ◎栄養豊富 ◎低カロリー
- ◎他の食材に比べて低価格

今回レシピで使用している「エリンギ」と
「しいたけ」については下記にまとめました。

エリンギ

食物繊維の含有量が、
きのこ類でもトップクラス！
便秘解消にオススメです。



しいたけ

うまみ成分「グアニル酸」
には、記憶力や集中力の
向上、脳の老化予防効果
が期待できます。

意外と知らない！野菜の効用と栄養素の組み合わせ方

たんぱく質＋
ビタミンB6

皮膚の健康や免疫維持が
期待できます。

ビタミンC＋
ビタミンE

老化やがん、
生活習慣病予防にも効果
が期待できます。

カルシウム＋
ビタミンD

ビタミンDはカルシウムの
吸収を助けてくれます。

豚肉
→たんぱく質
さつまいも
→ビタミンB6
ベジ足し第5弾
に載っています



豚肉とさつまいもの甘辛炒め

ブロッコリー
→ビタミンC
たまご
→ビタミンE
ベジ足し第4弾
に載っています



ブロッコリーの中華スープ

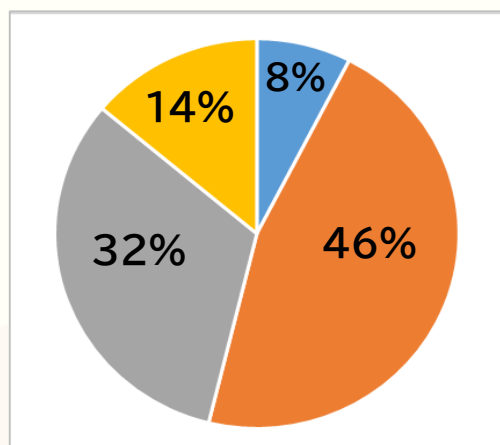
ほうれん草
ひじき
→カルシウム
ツナ
→ビタミンD
ベジ足し第2弾
に載っています



ほうれん草ひじきのツナマヨ

農産物直売所で新鮮でお得な地元産野菜をゲット！

燕市では市内小・中学生の保護者を対象に、燕市食育推進アンケートを行いました。



引用：令和6年度燕市食育推進アンケート

「燕市産・新潟県産を意識して食品を選んでいますか？」に対し
 ■いつも選んでいる：8% ■時々選んでいる：46%
 ■あまり選んでいない：32% ■まったく選んでいない：14%

輸送距離の短い地元産野菜は、環境に優しく栄養豊富です！



農産物直売所の魅力は？

- ◎新鮮でおいしい
- ◎旬の食材が安い
- ◎生産者の顔がみえて安心
- ◎珍しい食材と出会える

市内農産物直売所はこちら



指定野菜ときのこで

ベジ足し
第6弾！ベジ
足し
しよう！

「ベジ足し」リーフレットとは

成人1日野菜350g摂取が目標。
毎回の食事で「ベジ足し」をしようとする、
簡単美味しい野菜のレシピのことです。

第6弾の特徴！

通年スーパー等で手に入る「指定野菜」と「きのこ」を使用した簡単副菜レシピを集めました。

「指定野菜」とは？

消費量が多い、多くなることが見込まれる野菜のことを指します。そのため野菜の値段を安定させ、いつでも野菜を食べられるよう国が指定しています。現在の指定野菜は14種類あり、2026年度からブロッコリーが追加されます。



食育ピクトグラム

農林水産省が作成した食育ピクトグラムは、食育の取組を分かりやすく単純化して表現し、食育の普及を進めています。

これまでのベジ足し
リーフレット第1～5弾は
こちらから！

毎月19日に配信される
「つばめ食育だより」もご覧ください！





ミニトマトのマリネ

- 材料
ミニトマト……………16個（350g程度）
酢……………小さじ2
オリーブオイル……………小さじ1
レモン汁……………小さじ1
砂糖……………小さじ1
塩……………少々
こしょう……………少々

- A
①ミニトマトはくし切りにする
②Aと①をボウルに入れ、よく和える

またはトマト2個で代用してください。

1/4量 🔥 37 🥗 0.1 🌿 88



イタリアン油揚げ

- 材料
ミニトマト……………16個（350g程度）
油揚げ……………4枚
ピザ用チーズ……………80g

- ①油揚げを半分に切る
②ミニトマトは4等分に切る
③油揚げの中に②とチーズを入れ、口はつまようじで閉じる
④フライパンで両面焼き色がつくまで、弱火でじっくりと焼く

1/4量 🔥 217 🥗 0.4 🌿 88



ミニトマトの塩昆布和え

- 材料
ミニトマト……………16個（350g程度）
塩昆布……………8g
ごま油……………小さじ1
白いりごま……………大さじ1.5
にんにくチューブ……………小さじ1/4

- A
①ミニトマトは半分に切る
②Aと①をボウルに入れ、よく和える

1/4量 🔥 50 🥗 0.4 🌿 88



キャベツのおひたし

- 材料
キャベツ……………300g
醤油……………小さじ2
みりん……………大さじ1
ごま油……………大さじ1
かつお節……………4g

- ①キャベツをざく切りにする
②耐熱容器へ入れて、ラップをせず600w4分電子レンジで加熱する
③保存容器にAを入れて混ぜ、②を入れてよく混ぜる

少し漬け込むと味が染みて美味しいです♪

1/4量 🔥 58 🥗 0.4 🌿 75



ツナとキャベツの胡麻和え

- 材料
キャベツ……………300g
ツナ缶……………2缶
白すりごま……………大さじ2
醤油……………小さじ2
酢……………大さじ1
鶏ガラスープの素……………ひとつまみ
ごま油……………小さじ1

- A
①キャベツは少し太めの細切りにし、さっと洗って水気を切る
②耐熱容器に入れ、ラップをかけ、600w6分電子レンジで加熱する
③粗熱が取れたら水気を切り、Aを加え和える

1/4量 🔥 72 🥗 0.4 🌿 75



鶏肉とキャベツのバタポン炒め

- 材料
鶏もも肉……………150g
キャベツ……………300g
サラダ油……………大さじ1
ぽん酢……………大さじ1
バター……………10g
白いりごま……………大さじ1

- ①鶏もも肉は一口大、キャベツはざく切りにする
②油を熱したフライパンで①を炒める
③鶏肉に火が通ったらぽん酢を入れ、なじんできたらバターを加えて火を止める
④最後にごまをふりかける

1/4量 🔥 140 🥗 0.4 🌿 75



エリンギのソテー

- 材料
エリンギ……………4本(200g程度)
片栗粉……………大さじ1
砂糖……………小さじ2
みりん……………小さじ1
醤油……………小さじ2
バター……………20g

- A
①エリンギは縦にスライスし、片栗粉をまぶす
②フライパンにバターを入れ、弱火にかけて溶かし、①を並べて2分ほど焼く
③ひっくり返してさらに1分焼き、Aをからめる

1/4量 🔥 68 🥗 0.5 🌿 50



しいたけのねぎ味噌焼き

- 材料
しいたけ……………8個
長ねぎ……………1本(100g程度)
しいたけの軸……………8個分
マヨネーズ……………大さじ1
みそ……………大さじ1/2
酒……………小さじ1
みりん……………小さじ1

- A
①しいたけの軸、長ねぎを細かく刻み、Aに混ぜておく
②しいたけのかさを内側に①を均等に入れ、アルミホイルを敷いたオーブントースターで7分加熱する

1個 🔥 44 🥗 0.4 🌿 55



にんじん中華サラダ

- 材料
にんじん……………1本(150g程度)
ごま油……………小さじ1
白いりごま……………小さじ2
鶏ガラスープの素……………小さじ1/2
醤油……………小さじ1
砂糖……………小さじ1
こしょう……………少々

- A
①にんじんを細切りにし、耐熱容器に入れラップをかけ、600w6分電子レンジで加熱する
②Aを和える

1/4量 🔥 38 🥗 0.3 🌿 38



にんじんチヂミ

- 材料
にんじん……………1本(150g程度)
ピザ用チーズ……………40g
薄力粉……………40g
片栗粉……………40g
醤油……………小さじ1
水……………80cc
ごま油……………大さじ1

- A
①Aをボウルに入れてよく混ぜ、千切りにしたにんじん、ピザ用チーズを入れてよく混ぜる
②ごま油を熱したフライパンに①を広げて中火にかける
③2分ほどで裏返し、カリカリになるまで焼いて完成

1/4量 🔥 145 🥗 0.5 🌿 38



にんじんと卵のサラダ

- 材料
にんじん……………2本(300g程度)
ゆで卵……………2個
マヨネーズ……………大さじ2
しょうゆ……………小さじ1
にんにくチューブ……………小さじ1
かつお節……………8g
こしょう……………適量

- A
①洗ったにんじんを濡らしたキッチンペーパーで包み、上からラップを巻く、600w6～7分電子レンジで加熱し、スプーンやフォークでつぶす
②Aを入れてつぶしながら混ぜる

1/4量 🔥 116 🥗 0.5 🌿 77



にんじんラペ

- 材料
にんじん……………1本（150g程度）
ゆで卵……………2個
レモン汁……………大さじ1
オリーブオイル……………大さじ2
砂糖……………小さじ2
塩……………少々

- A
①にんじんは千切りにしてボウルに入れて塩をまぶし、体重をかけてよくもんだら5分ほど置く
②水気をよく絞り、混ぜておいたAと合わせる

1/4量 🔥 74 🥗 0.1 🌿 38