

5 Café Lau li'ili'i(ラウリリ)

【住所】 札幌市中央区大通西 10 丁目 4-5 1F
 【電話番号】 050-8885-4563
 【ランチ営業】 月～金 11:00～15:00 土曜 12:00～15:00
 【菜幸メニュー】 道産有機玄米日替わりランチプレート
 【料金】 1350 円
 【1食あたりの野菜使用量】 132g
 【おすすめポイント】
 お母さんのように、毎日出汁をとり、新鮮な食材でその日の料理を作ります。おしゃれご飯よりも、おいしくてバランスの良い、健康的な料理。マーガリン、ショートニングなどの加工油脂は、一切使用しません。うまみ調味料は使用せず、天然の物を使用しています。



～菜幸の1鉢～ 有機人参のキャロットラペ クミン風味

【1人分の材料】
 ・有機人参 200g
 ・クミン 2g
 ・塩 5g
 ・砂糖 10g
 ・オリーブオイル 10g



【作り方】
 ① 人参は皮をむかずに 2mm 幅の千切り。
 (スライサーでも良い)
 ② オリーブオイルでクミンを香りが立つまで炒める。
 ③ ②と調味料を人参と合わせ
 味が馴染むまで 30分～1時間置く。
 ④ 器に盛り付けて完成。



6 はらっぱカレー店

【住所】 札幌市中央区南 1 条西 11 丁目 327-19 下妻ビル 1F
 【電話番号】 011-839-5780
 【営業】 月～金 11:30～20:15 土曜 11:30～17:15
 【菜幸メニュー】 野菜カレー 【料金】 990 円
 【1食あたりの野菜使用量】 150g
 【おすすめポイント】
 動物性の食材を一切使っていないカレーです。
 爽やかなスパイス感で、胃腸が疲れている時でも
 食べやすい優しいカレーです。



菜幸の1鉢 ～きのこのパジ～



【1人分の材料】
 ・お好みのきのこ3種類 90g ・玉ねぎ 50g ・油 適量(多め)
 ・すりおろしにんにく チューブ1cm位・すりおろししょうが チューブ1cm位
 ・塩 小さじ 1/3 ・砂糖 小さじ 1/3 ・クミン(ホール) 小さじ 1/3
 ・ターメリック、コリアンダー、・カレー粉 適量

【作り方】
 ① きのこは食べやすい長さに切ってほぐしておく。
 ② 玉ねぎは、3ミリ幅でスライスしておく。
 ③ フライパンの底が隠れるようにたっぷりに油を入れ、クミンを入れて弱火で加熱する。パチパチと音がしたらにんにく、しょうがを入れて香を立たせ、②を入れて炒める。
 ④ 玉ねぎがしんなりして透明になってきたら、他のカレー粉以外のスパイスを入れて全体をなじませ、きのこを加え、蓋をして火を通す。
 (きのこを入れた後は時々混ぜる程度で、なるべくさわらないようにして火を通す)
 ⑤ きのこに火が通ったらカレー粉、塩、砂糖を加え、味を調える。

中央区役所近くのおいしい!

さいこう 菜幸メニューのランチお店マップ

さいこう 中央区菜幸メニューお店MAP



1日の野菜摂取目標量は350g、目安は小鉢の野菜のおかず5鉢です。
 しかし、札幌市民は1鉢分の野菜約70g不足しています。

野菜の「菜」に「幸」で「菜(さい)幸(こう)!!」

野菜をたっぷり食べて、健やかで幸せにという思いをこめて、中央区でネーミングしました。

中央区役所新庁舎(R7.2移転予定)に近くて、

菜(さい)幸(こう)メニューのランチを食べられるお店を紹介します。

あわせて、野菜のおすすめメニュー「菜(さい)幸(こう)の1鉢」も紹介していただきました。

参考にして作ってみてください。

発行：札幌市中央保健センター保健福祉部健康子ども課
 〒060-0042 札幌市中央区大通西2丁目9 TEL 011-205-3352
 令和6年2月発行



1 一条 まるふじ

【住所】 札幌市中央区南1条西11丁目327-18 1階
【電話番号】 011-232-2228
【ランチ営業】 月～木 11:30～15:00
【菜幸メニュー】 肉野菜生姜炒め定食【料金】 650円
【1食あたりの野菜使用量】 130～150g
【おすすめポイント】
野菜たっぷりで、生姜の味がマイルドな豚肉が美味しい中華のボリュームあるおかずがメイン。
小鉢は日替わりのお楽しみ♪



菜幸の1鉢～青菜炒め～



【1人分の材料】
・青菜 70g ・しめじ 10g
・油 小さじ1/2
・中華だし（顆粒） 小さじ1/3
・片栗粉 小さじ1/3

【作り方】

- ① 青菜は食べやすい大きさに切っておく。しめじはほぐしておく。
- ② 油を熱して①を炒め、中華だしで調味する。
- ③ 片栗粉を水溶かし、②に加えて火を通す。

2 てまひま

【住所】 札幌市中央区南1条西10丁目 電停中央区役所前
【電話番号】 011-251-1510
【ランチ営業】 月～金 11:00～14:30
【菜幸メニュー】 てまひま日替わりランチ【料金】 680円
【1食あたりの野菜使用量】 70～200g
【おすすめポイント】
メインの料理を選び、10品の中からお好みのおかずを小鉢3つ自分でよそうスタイル。野菜の美味しいおかずが毎日変わります。このボリュームで¥680はコスパ◎です。お持ち帰りのお弁当も¥500です。



菜幸の1鉢 ～根菜のきんぴら～



【1人分の材料】

・大根 30g ・にんじん 30g ・ごぼう 20g
・こんにゃく 15g ・タカの爪 少々 ・油 小さじ1
・砂糖 小さじ1 ・しょうゆ 小さじ2
・和風だし（顆粒） 適量 ・かつお節 適量

【作り方】

- ① 野菜は乱切りにし、素揚げしておく。こんにゃくは短冊に切っておく。
- ② 油を熱してタカの爪を炒め、色づいたらこんにゃくを炒める。
- ③ 野菜を加えて炒め合わせ、調味料を入れて味をなじませた後かつお節を振りかけ、混ぜて完成！

3 にくそば処 花のれん

【住所】 札幌市中央区南1条西11丁目1番地
コンチネンタルビル地下1階
【電話番号】 011-600-2820
【ランチ営業】 月～金 11:00～14:30
【菜幸メニュー】 本格ナムルとお肉の混ぜ蕎麦【料金】 870円
【1食あたりの野菜使用量】 150g
【おすすめポイント】
本格ナムルが美味しく、また、コクのある肉だけで全体を混ぜていただくスタイル。一皿でビタミン、ミネラル、カルシウム等低カロリーで栄養価の高い食事ができる。



菜幸の1鉢～3種のナムル～

【1人分の材料】
もやしのナムル
・もやし 50g ・ごま油 小さじ1/2
・塩 少々 ・おろしにんにく 適量

小松菜のナムル

・小松菜 50g ・ごま油 小さじ1/2
・砂糖 少々 ・酢 少々 ・しょうゆ小さじ1/3

えのきのナムル

・えのき 50g ・ごま油 適量
・コチュジャン 少々 ・しょうゆ 小さじ1/3

【作り方】

もやしのナムル

- ① 水に洗ったもやしを入れ、沸騰したら火を止め、水気を絞っておく。
- ② 塩、ごま油、おろしにんにくで味付けする。

小松菜のナムル

- ① 小松菜は3cmにカットしておく。
- ② 沸騰した湯に①を入れて火を止め、水気を絞っておく。
- ③ 砂糖、酢、しょうゆ、ごま油で味付けする。

えのきのナムル

- ① えのきは長さを1/2又は1/3に切っておく。
- ② ごま油でしんなりするよう炒め、コチュジャン、しょうゆで味付けする。

4 Bomnal (ボンナル)

【住所】 札幌市中央区南1条西10丁目4-148 加森ビル6 1F
【電話番号】 011-600-2892
【ランチ営業】 月～土 7:00～品切れ次第
【菜幸メニュー】 キンパ【料金】 500円～（お持ち帰りのみ）
【1食あたりの野菜使用量】 100g
【おすすめポイント】
太巻きとは違ってキンパはごはんが少なめで野菜がたっぷり！野菜のシャキシャキする食感が美味しいです。いろいろな種類のキンパがありますので、お好みのものを選んでください。キンパには、大根の酢の物とスープもつきます。



菜幸の1鉢～キンパの野菜～

【1人分の材料】
・にんじん 30g ・油 適量
・塩 1つまみ ・きゅうり 30g
・ごぼう 30g ・油 適量
・しょうゆ 小さじ1/2
・砂糖 小さじ1/3



【作り方】

- ① 野菜は全てごく細い千切りにします。
- ② にんじんは、フライパンで少量の油と塩1つまみ入れて炒めます。
- ③ きゅうりはしっかりと水をしぼっておきます。
- ④ ごぼうはフライパンで炒め、少ししんなりしてきたらしょうゆ、砂糖を入れて1分程度炒めます。

※それぞれの具の味を薄くしているので、減塩になっています。
※しっかりと野菜の水分を切ることがポイント。薄焼き卵、カニカマ、味付けした肉、たくわんなどお好みの具と一緒に、ごまごま油をまぶしたごはん、韓国のりと共に巻くとキンパの出来上がりです。