

清田の野菜を知ろう! 食べよう!

# きよた野菜でクッキング レシピ集

このレシピ集は清田区産野菜を使って調理・撮影しました!  
レシピ中の「清」マークは、清田区産野菜です



清田区マスコットキャラクター きよっち

発行/清田区保健福祉部健康・子ども課  
札幌市清田区平岡1条1丁目

SAPPORO



## 清田の野菜を知ろう!

清田区(主に真栄・有明地区)では、こんな野菜が生産されています。

- ◆清田区産ほうれん草「ポーラスター」
- ◆とうもろこし
- ◆トマト
- ◆枝豆
- ◆なんばん
- ◆白ごぼう など



情報提供: JAさっぽろ東経済センター

## 野菜を食べるといいこといっぱい!

- ◆ビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富
- ◆低カロリー
- ◆体の調子を整え、病気になりにくくする
- ◆腸の働きを良くし、便秘を予防する
- ◆コレステロールの吸収を抑える
- ◆血糖値の上昇をおだやかにする など



清田の美味しい野菜をいっぱい食べよう!



### ほうれん草蒸しパン

「清田区食生活改善推進員」考案のレシピです

1個分 エネルギー97kcal 野菜量 7g

材料 (10個分)

清 ほうれん草	70g	砂糖	50g
小麦粉	130g	牛乳	100ml
ベーキングパウダー	6g	サラダ油	大さじ1
卵	L1個		

作り方

- ① ほうれん草はゆでて粗くきざむ。
- ② 卵、牛乳、砂糖、①をミキサーにかけ、ボウルに移す。
- ③ 小麦粉、ベーキングパウダーを合わせて②にふるい入れる。さっくりと混ぜ、サラダ油を加えて均等に混ぜる。
- ④ ③をアルミカップに入れ、蒸気のたった蒸し器で15分蒸す。



きれいな緑色を活かした蒸しパンは子どもから高齢者まで美味しく食べていただけます。



### 清田区食生活改善推進員は～食のボランティア団体です～

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに地区での料理講習会や親子料理教室、高齢者のための食生活教室などで食生活の大切さを伝えています。

食生活改善推進員になるためには…

保健センターで開催している養成講座を受講します。

問い合わせ先

清田区保健福祉部健康・子ども課 管理栄養士 ☎889-2049



### きよた野菜のジャムとクレープ・ポーラスター

元シャトレヌ清田店 パティシエ 中川氏 レシピ作成

#### トマトジャム

材料 (作りやすい分量) 全量 エネルギー330kcal 野菜量 240g



清 トマト(湯むきしてヘタを取ったもの)	240g
グラニュー糖	70g
レモン汁	50g



作り方

- ① 湯むきして2cm角にカットしたトマト、グラニュー糖、レモン汁を鍋に入れ、冷蔵庫で30分置く。
- ② 火にかけ、焦げないように混ぜながら約20分煮詰める。

#### ズッキーニジャム

材料 (作りやすい分量) 全量 エネルギー271kcal 野菜量 215g



清 ズッキーニ	200g	レモン汁	25g
生姜	15g	クローブ	1粒
グラニュー糖	60g	レモンの皮	1/2個分



作り方

- ① 一口大にカットしたズッキーニ、皮をむいてせん切りにした生姜、グラニュー糖、レモン汁を鍋に入れて冷蔵庫で30分置く。
- ② ①にクローブ、レモンの皮を鍋に入れ、約20分煮詰める。
- ③ 火からおろしてクローブ、レモンの皮を取り出し、ミキサーにかけて仕上げる。

#### クレープ・ポーラスター

1枚分 エネルギー132kcal 野菜量 14g



材料 (直径20cm 約7枚分)

清 ほうれん草	100g
卵	M2個
牛乳	250ml
小麦粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/4
オリーブ油	20g
砂糖	小さじ2
塩	ひとつまみ

作り方

- ① 卵、砂糖、塩、牛乳をボウルに入れて混ぜておく。
- ② ふるった小麦粉とベーキングパウダーを①に入れ混ぜる。オリーブ油を加え混ぜたら冷蔵庫で30分置く。
- ③ ほうれん草をゆでてペーストにし、②と混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油(分量外)をひき、中火で生地を焼き上げる。

ポーラスターほうれん草がたっぷり入っています。緑がとっても鮮やかな美味しいお菓子! 「きよた野菜」のジャムとよく合います!!

