



清田みんなが ベジライフ

子どもや地域で人気の野菜レシピ集



清田区マスコット
キャラクター
きよっち

お弁当の一品に
ちょうどいい!

忙しいときは
かんたんレシピ
時間があるときは
じっくりレシピ

そうそう!これこれ!
子どもが好きな
給食メニュー!

どんな活動
しているの?

清田区では、区民のみなさんの健康のため、子どもから高齢者までの、生涯を通じたさまざまな食育を関係団体と共にすすめています。このレシピ集をたくさんの方に活用していただき、野菜をおいしくたくさん食べる等、望ましい食生活を応援することも活動の1つです。



清田区食育推進ネットワーク構成団体

札幌市私立保育所連盟清田区園長会、札幌市小学校長会清田支部、札幌市中学校長会清田区中学校長会、札幌市清田区栄養教諭・栄養士ブロック会、JAさっぽろ東経済センター、北海道コカ・コーラボトリング株式会社、イオン札幌平岡店、札幌市清田区民センター運営委員会、札幌市清田区食生活改善推進員協議会、札幌市清田区保健福祉部健康・子ども課(札幌市清田保健センター)



じっくり

マーボー野菜

レシピ提供:札幌市清田区食生活改善推進員協議会

【1人分】エネルギー:141Kcal 野菜量:136g

【材料(4人分)】

トマト	2個(300g)	にんにく	1/2片(3g)
ブロッコリー	1/2株(100g)	サラダ油	大さじ1/3
ズッキーニ	1/2本(80g)	酒	大さじ1
豚ひき肉	150g	味噌	大さじ1/2
長ねぎ	1/2本(50g)	しょうゆ	大さじ1
しょうが	1片(10g)	豆板醤	小さじ1



【作り方】

1. トマトはくし切り、ブロッコリー、ズッキーニは食べやすい大きさに切る。
2. 長ねぎ、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
3. Aの調味料を混ぜ合わせる。
4. ブロッコリーをゆでる。
5. フライパンにサラダ油を熱し、2と豚肉を炒め、豚肉に火が通ったら3を加えて混ぜる。
6. ズッキーニを加え、火を通す。
7. トマト、ブロッコリーを加えて味をなじませるように混ぜる。

味付けしたひき肉は、千切りにしたきゅうりや、ゆでた大根にかけてもおいしいです!



かんたん

ズッキーニのチーズ焼き

レシピ:札幌市清田保健センター

【全量】エネルギー:106Kcal 野菜量:160g

【材料(作りやすい分量)】

ズッキーニ	1本
ピザ用チーズ	大さじ2
パン粉	大さじ2



【作り方】

1. ズッキーニを7mm幅の輪切りにする。
2. トースターにアルミホイルを敷きズッキーニをすき間がないように並べる。
3. ピザ用チーズをのせ、その上にパン粉をのせる。
4. トースターで6~7分焼く。

じっくり

ほうれん草チャンプルー

レシピ提供:札幌市清田区食生活改善推進員協議会

【1人分】エネルギー:200Kcal 野菜量:50g

【材料(4人分)】

ほうれん草	7株(200g)	卵	2個
厚揚げ	150g	ごま油Ⅱ	大さじ1/2
ごま油Ⅰ	大さじ1/2	酒	大さじ1
豚肉ロース薄切り	100g	塩	小さじ1/2
		かつお節	適量



【作り方】

1. ほうれん草をゆでて冷水にとり、水気を切って、4cmの長さに切る。
2. 厚揚げに湯をかけ、厚さ1cm程度の食べやすい大きさに切る。
3. 肉を2cm幅に切る。
4. フライパンにⅠのごま油を熱して厚揚げを炒め、取り出す。
5. Ⅱのごま油を追加し、肉を炒め、厚揚げを加える。
6. フライパンの片側に中身を寄せ、空いているところで溶いた卵に火を通し、ほうれん草と調味料を加え全体を混ぜ水分をとばす。
7. 器に盛り付けかつお節をふる。



かんたん

にんじんの梅煮

レシピ提供:札幌市清田区食生活改善推進員協議会

【全量】エネルギー:101Kcal 野菜量:150g

【材料(作りやすい分量)】

にんじん	1本(150g)	砂糖	大さじ1
梅干し	1~2個	しょうゆ	大さじ1/2
だし汁	カップ1	塩	ひとつまみ



【作り方】

1. にんじんを食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に1とA(梅干しは軽くつぶす)を入れ火にかけてにんじんが柔らかくなるまで煮る。
3. 冷めるまで煮汁に漬けておく。

お弁当の彩りに!
にんじんを花型に抜くと華やかになります。



じっくり

ポーラスターナムル

レシピ・キャラクター提供:札幌市清田区栄養教諭・栄養士ブロック会

【1人分】エネルギー:44Kcal 野菜量:38g

【材料(4人分)】

ほうれん草…4株(120g)	A	しょうゆ…小さじ2
にんじん…1/6本(30g)		酢…小さじ1/2
鶏ささみ肉…小2本(60g)		砂糖…小さじ1/2
酒…小さじ2		ごま油…小さじ1/2
白いりごま…小さじ1		



【作り方】

- ほうれん草はゆでてから水で冷まし、一口大に切っておく。
- にんじんはせん切りにし、ゆでて冷ましておく。
- 鶏ささみ肉に酒をふっておき、ゆでる。冷めたらほぐす。
- Aの調味料でたれを作る。
- 水気を切った1と2、3の鶏ささみ肉、4のたれ、白いりごまをよく混ぜる。

清田区の中学生在が考えた、清田区産ポーラスターほうれん草を使ったナムルです。



ポーラちゃん

かんたん

焼きえだまめ

レシピ:札幌市清田保健センター

【全量】エネルギー:108Kcal 野菜量:80g

【材料(作りやすい分量)】

枝豆(生)…150g(正味約80g) 塩…小さじ1

【作り方】

- 枝豆をよく洗い、塩でよくもみ15分おく。
- 1をフライパンに並べ、ふたをして弱火で5分焼き、焼き色が付いたら枝豆を裏返してさらに5分焼く。



生の枝豆が手に入らない時期は、冷凍枝豆をそのままフライパンで焼いても、普段と違う味わいになります。



じっくり

ミートとズッキーニの Pasta

レシピ・キャラクター提供:札幌市清田区栄養教諭・栄養士ブロック会

【1人分】エネルギー:528Kcal 野菜量:135g

【材料(4人分)】

スパゲティ…320g	スープ…250ml	
オリーブ油…大さじ1	赤ワイン…小さじ1	
サラダ油I…小さじ2	A	小麦粉…大さじ3
パセリ…適量		サラダ油…大さじ2
ズッキーニ…1/2本(80g)		ケチャップ…大さじ3
揚げ油		トマトピューレ…大さじ3
豚ひき肉…60g		デミグラスソース…大さじ1
たまねぎ…1と1/3個(320g)		ウスターソース…大さじ1
にんじん…2/3本(120g)	B	中濃ソース…小さじ2
大豆水煮…20g		しょうゆ…小さじ1
マッシュルーム…30g		塩…小さじ1/2
セロリ…15g(5cm)		こしょう…少々
にんにく…少々		カレー粉…少々
サラダ油II…小さじ1		ナツメグ…少々



子どもたちに人気のミートソースに、油でさっと揚げた清田区産ズッキーニを加えました。

時間がない時は、市販のミートソースに炒めたズッキーニをトッピングするだけでも野菜アップ&おいしさアップでおすすめです!



ズッキーニ王子

【作り方】

- 鍋を弱火にかけてAを入れ、こんがりとし、色づきトロツとするまで炒め、ブラウンルウを作る。
- ズッキーニは半月切りにして素揚げする。
- マッシュルームは薄切り、残りの野菜はみじん切りにし、大豆水煮は細かく切る。
- 鍋にサラダ油IIを熱し、にんにく・セロリを炒め、豚肉・たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、マッシュルーム・大豆・スープを入れて煮る。
- Bの調味料・ブラウンルウを入れて弱火で煮込む。
- スパゲティをゆで、オリーブ油・サラダ油I・パセリを混ぜ合わせる。
- 5に2のズッキーニと赤ワインを入れ、6のスパゲティにかける。

じっくり

ごぼうピラフ

レシピ・キャラクター提供:札幌市清田区栄養教諭・栄養士ブロック会

【1人分】エネルギー:403Kcal 野菜量:92g

【材料(4人分)】

米…2合	たまねぎ…2/3個(170g)	
水	にんにく…少々	
A	ホールコーン…40g	
	バター…大さじ1(15g)	パセリ…少々
	白ワイン…小さじ1	サラダ油…小さじ1
	塩…小さじ1/2	しょうゆ…大さじ1
ごぼう…1/2本(90g)	塩…少々	
ベーコン…2枚(30g)	こしょう…少々	
にんじん…1/3本(60g)		



【作り方】

- 米をといで、2合分の水と調味料Aを入れて炊く。
- ベーコンとにんじん、たまねぎは小さめの角切り、ごぼうはささがき、パセリとにんにくはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱してにんにくを炒め、香りが出たらベーコン、にんじん、ごぼうを入れて炒める。
- にんじんに火が通ったら、たまねぎ、ホールコーンを入れて炒め、しょうゆ・塩・こしょうで味付けする。
- 炊きあがったごはんに、4の具とパセリを混ぜ合わせる。

学校給食では、食物繊維をとるために米に大麦を混ぜて炊いています。



ごぼぼうや

ごぼうは和食のイメージが強いですが、ごぼうの香りと歯ごたえを生かし、ピラフにしました。不足しがちな食物繊維を摂ることができます。

～清田区で栽培される札幌伝統野菜～

札幌では、明治の頃より様々な作物が栽培されてきましたが、時代の流れと変化の中で姿を消していったものもあります。その中で、今日まで脈々と守り伝えられてきた野菜たち。それが札幌伝統野菜です。

清田区では札幌伝統野菜の札幌白ごぼう、札幌大球、サッポロロドリ、札幌大長ナンパンが栽培されています。



札幌大球

かんたん

とうきびごはん

レシピ提供:札幌市私立保育所連盟清田区園長会

【1人分】エネルギー:304Kcal 野菜量:38g

【材料(4人分)】

米…2合 塩…小さじ1
とうもろこし…1本

【作り方】

- 米をといで、2合分の水を入れ浸水しておく。
- とうもろこしは、生のまま身の部分を包丁でそぎ落としておく。
- 1に2、残った芯、塩を入れる。
- 炊飯し、芯を取り出す。



とうきびはとうもろこしの方言です。

生のとうもろこしを使うので、とうもろこしが収穫される夏限定のメニューです。生の身や芯と一緒に炊くことで、とうもろこしの甘さがより感じられます。



じっくり

ほうれん草コーンサラダ

レシピ提供:札幌市私立保育所連盟清田区園長会

【1人分】エネルギー:58Kcal 野菜量:38g

【材料(4人分)】

ほうれん草…4株(120g)	A	しょうゆ…大さじ1
ホールコーン(缶詰)…30g		酢…小さじ2
ベーコン…30g		砂糖…小さじ1
		サラダ油…小さじ1



【作り方】

- ベーコンはみじん切りにし、炒めて油をきり冷ましておく。
- ほうれん草はゆでて水気をきり、2cm長さに切っておく。
- コーンは缶から取り出し、水気を切っておく。(生のとうもろこしや、冷凍を使う場合はゆでる。)
- Aの調味料を混ぜ合わせ、1・2・3を和える。

