

## コーンとオクラのカレーマヨサラダ

レシピ:札幌市清田保健センター

### 材料/2人分

- ホールコーン缶 50g  
 オクラ 4本  
 ちくわ 1/2本  
 A マヨネーズ 小さじ2  
 カレー粉 小さじ1/4  
 塩 少々  
 ブラックペッパー 少々



1人分/65kcal 野菜 45g 食塩相当量 0.7g

### 作り方

- 1 コーンは汁気をきる。オクラはゆでて輪切りにする。ちくわは輪切りにする。
- 2 ボウルにAを合わせ、1を加えて混ぜる。

## トマトのしょうゆ炒め

レシピ:清田区食生活改善推進員協議会

### 材料/2人分

- トマト 大1個(250g)  
 みょうが 1個  
 サラダ油 小さじ1  
 A しょうゆ 小さじ1  
 酢 小さじ2  
 塩 少々  
 こしょう 少々



1人分/47kcal 野菜 133g 食塩相当量 0.7g

### 作り方

- 1 トマトはくし形に切る。みょうがは小口切りにしてAと合わせておく。
- 2 フライパンに油を熱し、トマトをさっと焼き、みょうがを合わせたAをかけてひと混ぜする。



発行:清田区保健福祉部健康・子ども課  
 ☎ 011-889-2049



さっぽろ市  
 02-Q03-24-201  
 R6-2-141

## 地産地消に取り組もう!

地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費することです。

### 新鮮でおいしい

生産者と消費者の距離が近いので、新鮮なうちに食べられます。

### 地域が活性化

地元のもの食べて消費が増えることで、地域経済が活性化されます。

地産地消の  
 よいところ

### 環境にやさしい

輸送にかかるエネルギーの使用量やCO<sub>2</sub>の排出量が少なく済みます。

### 食文化を知る

地元の農産物を通して、食に関心を持つようになります。

## きよた野菜を食べよう!

清田区では、主に真栄・有明地区でこんな野菜が生産されています。きよた野菜を食べて、地産地消に取り組みましょう。

### ●ほうれん草 ポーラスター



甘みが強くてえぐみが少なく、日持ちするのが特徴です。出荷のピークは6月初旬から10月下旬です。

- とうもろこし
- トマト
- 枝豆
- なんばん
- 白ごぼう



## 清田区食育推進ネットワーク

清田区では、区民のみなさんの健康のため、さまざまな食育を関係団体と共にすすめています。詳しくは、清田区役所ホームページをご覧ください。



## 清田区食育推進ネットワーク

## きよた野菜レシピ

きよた野菜を  
 使用!



人気の  
 給食メニュー!

お弁当の  
 一品に!



電子レンジで  
 簡単調理!



清田区マスコットキャラクター  
 きよっち

ポーラスターを使用した学校給食レシピ!

## ポーラスターほうれん草とベーコンのサラダ

レシピ:札幌市清田区栄養教諭・栄養士ブロック会

### 材料/4人分

- ベーコン 2枚  
 ほうれん草 120g  
 もやし 1/3袋  
 A しょうゆ 大さじ1/2  
 酢 小さじ1  
 サラダ油 小さじ1/2  
 砂糖 少々  
 白いりごま 少々



1人分/46kcal 野菜 45g 食塩相当量 0.5g

### 作り方

- 1 ベーコンはせん切りにし、から炒りして油をきって冷ましておく。
- 2 ほうれん草はゆでてから水で冷まし、一口大に切る。
- 3 もやしはゆでて水で冷ましておく。
- 4 Aの調味料でドレッシングを作る。
- 5 水気をきった野菜と1、白いりごま、ドレッシングをよく混ぜる。

## とり手羽と大根のトマト煮込み

レシピ:札幌市清田保健センター

### 材料/4人分

とり手羽元 12本  
大根 1/2本(600g)  
ホールトマト缶 1缶(400g)  
固形スープの素 1個  
サラダ油 大さじ1  
水 200ml  
塩 少々  
こしょう 少々  
パセリ 小1本



1人分/232kcal 野菜 251g 食塩相当量 1.0g

### 作り方

- 大根は1cm厚さの半月切りにする。鍋に油を熱し、とり手羽元と大根を炒める。
- 焼き色がついたら、トマト缶、分量の水、固形スープの素を加える。トマトをくずし、ふたをして煮る。煮立ったら中火にし、大根がやわらかくなるまで約30分煮る。
- 味をみて、塩、こしょうで調え、みじん切りにしたパセリをちらす。

## 人参ポタージュ

レシピ:札幌市私立保育所連盟清田区園長会

### 材料/3人分

にんじん 中2本(250g)  
玉ねぎ 小1個(110g)  
サラダ油 小さじ1/2  
牛乳 200ml  
無調整豆乳 大さじ5  
水 150ml  
塩 1.0g  
パセリ 小1本  
バター 5g



1人分/105kcal 野菜 121g 食塩相当量 0.5g

### 作り方

- 玉ねぎは大きめのくし形に切って、油でよく炒める。
- にんじんは輪切りにし、1に加えてよく炒め、水を加えて煮る。
- 野菜がやわらかくなったら、牛乳とミキサーにかける。
- 豆乳を加えて火を通し、塩で味を調え、みじん切りにしたパセリとバターを加える。

## ほうれん草のじゃこねぎ炒め

レシピ:清田区食生活改善推進員協議会

### 材料/4人分

ほうれん草 1袋(200g)  
長ねぎ 1/2本  
ちりめんじゃこ 大さじ2  
サラダ油 小さじ2  
みりん 小さじ2  
しょうゆ 大さじ1



1人分/54kcal 野菜 81g 食塩相当量 1.0g

### 作り方

- ほうれん草はさつとゆで、水気をしぼって3cm程度の長さになる。長ねぎは小口切りにする。
- フライパンに油を熱し、長ねぎとじゃこを炒め、香りがたったらほうれん草を加える。
- しんなりして油が全体に回ったら、みりん、しょうゆを入れて味をなじませる。

## かぶとツナのさっと中華煮

レシピ:清田区食生活改善推進員協議会

### 材料/3人分

かぶ 2個(140g)  
ツナ缶(水煮) 1缶  
ごま油 小さじ1  
A | 水 150ml  
鶏ガラスープの素 小さじ1  
塩 少々  
こしょう 少々  
かぶの葉(あれば) 適量



1人分/39kcal 野菜 47g 食塩相当量 0.9g

### 作り方

- かぶは葉の部分1cmほど残して切り落とし、皮をむいて4~6等分のくし形に切る。かぶの葉は1cm幅に切る。
- 小鍋にAを煮立たせ、かぶとかぶの葉、汁をきったツナを加える。ふたをして弱めの中火で約6分蒸し煮にする。
- 塩、こしょうで味を調え、仕上げにごま油を入れて香りをつける。

## レンジで3色ナムル

レシピ:札幌市清田保健センター

### 材料/4人分

もやし 1袋(200g)  
にんじん 60g  
豆苗 1/2パック(120g)  
ごま油 大さじ1  
白いりごま 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1/2  
塩 少々  
A | おろしにんにく 小さじ1  
鶏ガラスープの素 小さじ1/2



1人分/67kcal 野菜 95g 食塩相当量 0.9g

### 作り方

- にんじんは4cmのせん切り、豆苗は長さ3等分に切る。
- 耐熱皿にもやし、1を入れてラップをかけ、600wの電子レンジで約3分加熱する。(にんじんがやわらかくなるように、時間を調整する。)
- 2のラップをはずして粗熱をとり、水気をきる。
- ボウルにAを合わせ、3に加えて混ぜる。

## ピーマンとささみのバターポン炒め

レシピ:清田区食生活改善推進員協議会

### 材料/3人分

とりささみ 2本  
ピーマン 2個  
玉ねぎ 1/2個  
酒 小さじ1/2  
塩 少々  
こしょう 少々  
片栗粉 適量  
バター 小さじ1(4g)  
ポン酢しょうゆ 大さじ1/2



1人分/58kcal 野菜 50g 食塩相当量 0.6g

### 作り方

- ピーマンは乱切り、玉ねぎは縦うす切りにする。
- ささみは食べやすい大きさに切り、酒、塩、こしょうをもみ込み、片栗粉をまぶす。
- フライパンにバターを入れ中火にかけ、玉ねぎを炒める。
- 玉ねぎがしんなりしたらピーマンとささみを加え、ささみに火が通ったらポン酢しょうゆを加えてさつと炒める。