

## ピザ風春巻き



【1人分】  
78kcal

### ●材料 (4人分)

春巻きの皮	4枚
ツナ (缶)	小1/2缶
玉ねぎ	1/6個
ピーマン	1個
スライスチーズ	1枚
ケチャップ	小さじ4

### 作り方

- 玉ねぎ、ピーマンはせん切りにし、ツナは缶汁を切っておく。
- 春巻きの皮を半分に切って8枚にし、ケチャップを塗る。ツナ、玉ねぎ、ピーマン、チーズを8等分にし、皮にのせてくるくと巻く。端に水をつけてとめる。
- クッキングペーパーに並べ、トースターで軽く焼き色がつく程度に両面焼く。

### MEMO

「バナナ+ゆで小豆」「かぼちゃペースト」などを巻いてもおいしいです。



## 変わり卵焼き



【1人分】  
68kcal

### ●材料 (4人分)

切干大根 (乾)	8g
わかめ (乾)	2g
にんじん	15g
卵	2個
だし汁	50ml
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
塩	少々
油	適量

### 作り方

- 切干大根、干しわかめは水で戻し、熱湯をかけて刻む。にんじんはすりおろす。
- ボウルに卵を溶きほぐし、①とAの調味料を入れて混ぜる。
- フライパンに油を熱し、②を平らに流し入れ、中火で両面を焼く。



おいしく楽しくいただきます!  
～子どもが喜ぶおあめレシピ～



【1人分】  
126kcal

企画・編集 南区保健福祉部健康・子ども課

協力 南区食生活改善推進員協議会



## 野菜たっぷり皮なしキッシュ

### ●材料 (4人分)

ブロッコリー	1/4個	牛乳	80ml
玉ねぎ	1/4個	ピザ用チーズ	40g
ベーコン	2枚	塩・こしょう	少々
卵	2個		

### MEMO

ほうれん草、きのこ、ピーマン、じゃがいもなどを入れて、アレンジできます。

### 作り方

- ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでる。玉ねぎ、ベーコンは食べやすい大きさに切って炒める。
- ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、チーズ、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。
- ②に①を入れて混ぜ合わせ、耐熱容器に流し入れ、オーブントースターで15～20分程こんがり焼く。  
※途中、焦げ目がついたら、アルミホイルをかぶせて焦げ過ぎを防ぎましょう。

## ひじきごはん



【1人分】  
313kcal

### ●材料 (4人分)

ごはん	2合分
ひじき (乾)	大さじ1
油揚げ	1枚
にんじん	1/3本
小松菜	1/4束
だし汁	150ml
しょうゆ	小さじ4
みりん	小さじ1

### 作り方

- ひじきは水で戻しておく。
- 油揚げは油抜きをし、2cm長さのせん切り、にんじんもせん切りにする。
- 小松菜はゆでて細かく刻む。
- 鍋にひじき、油揚げ、にんじん、Aを入れ、汁がなくなるまで煮る。
- 温かいご飯に④と小松菜を混ぜる。

### MEMO

小松菜はカルシウムが豊富な野菜で、南区でも生産されています。



## 食事のレパートリーを広げるためには

- 同じ調理法で、材料や調味料を少しずつ代える

### 【例】「肉じゃが」



- 色々な食材を入れる

### 【例】「お好み焼き」

キャベツ、白菜、にんじん、もやし、ねぎ、きのこ、チーズ、ツナ、コーン、ひき肉、しらす、桜えび、もちなど



- 定番メニューをアレンジする

### 【例】「ほうれん草のおひたし」

・ごま、なめたけ、のり、しらすなどで和える。  
・色々な料理に入れる。



バターソテー



汁もの



卵とじ

## 野菜入り蒸しパン



【1人分】  
130～150kcal

### ●材料 (4人分)

ホットケーキミックス	100g
卵	1/2個
牛乳	50～75ml
野菜	30～50g
油	大さじ1/2

### 作り方

- 野菜は生地に混ぜやすいように下処理しておく(ゆでる、みじん切りにするなど)。
- ボウルに卵、牛乳を入れてよく混ぜ、ホットケーキミックスと①の野菜、油を加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- レンジ対応の容器に、半分くらいまで生地を流し入れ、ラップをふんわりかけて、レンジで2～4分加熱する。竹串を刺し、生地がついてこなければ出来上がり。

### MEMO

冷凍保存も可能です。野菜の他、ハムやチーズを入れてもおいしくいただけます。

## にんじんツナごはん



【1人分】  
336kcal

### ●材料 (4人分)

米	2合
にんじん	1/2本
ツナ (缶)	小1缶
塩	小さじ1/2

### 作り方

- 米をとぎ、30分以上浸水する。
- にんじんはすりおろす。
- 炊飯器に米、ツナの缶汁、塩を入れ、2合の目盛まで水を入れて混ぜる。にんじん、ツナを上のにせて炊く。

※パセリを散らすと彩りがきれいです。

### MEMO

きのこやコーンを入れてアレンジできます。ツナ缶は油漬けがおすすです。オムライスのご飯に使うのもよいでしょう。



## おまつスティック



### 作り方

さつまいもは洗ってスティック状に切り、バターを熱したフライパンで焼く(弱火でじっくり)。出来上がりに塩少々を振る。

### ●材料

さつまいも	1本
バター	小さじ2
塩	少々

### MEMO

レンジで加熱してから焼くと、時間を短縮できます。

## そのままフルーツアイス

### 作り方

果物は食べやすい大きさに切り、ラップをするか、ビニール袋に入れて冷凍する。



### MEMO

バナナはレモン汁をかけると変色せず、きれいにできます。

### ●材料

バナナ、パイナップル  
みかん、ブルーベリー  
いちご、巨峰 など

## かぼちゃ団子



【1人分】  
103kcal

### ●材料 (4人分)

かぼちゃ	200g
塩	少々
片栗粉	大さじ4
油	適量

### 作り方

- かぼちゃはレンジで柔らかくなるまで加熱する。熱いうちにつぶし、粗熱が取れたら塩、片栗粉を入れて練る(片栗粉は固さを見ながら調整)。
- ①を小判型にし、油を熱したフライパンで両面焼く。

### MEMO

かぼちゃをじゃがいもに代えると、「いも団子」になります。



## 焼きがんも



【1人分】  
81kcal

### ●材料 (4人分)

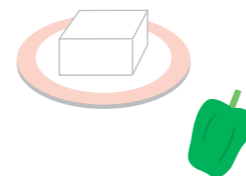
にんじん	1/5本
ピーマン	1個
木綿豆腐	1/2丁
小麦粉	大さじ3
塩	小さじ1/3
油	適量

### 作り方

- にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- ボウルに豆腐を崩し入れ、①、小麦粉、塩を加えて、よく混ぜ、小判型にする。
- フライパンに油を熱し、両面をこんがり焼く。

### MEMO

生地が軟らかい時はスプーンで落として焼いてもよいです。



## にんじんのジョン



【1人分】  
68kcal

### ●材料 (4人分)

にんじん	大1本(200g)
片栗粉	大さじ2
小麦粉	大さじ1
ごま油	大さじ1

### 作り方

- にんじんはせん切りにする。
- ボウルに片栗粉、小麦粉、水(大さじ1)、①を入れて混ぜる。
- フライパンにごま油を熱し、②を入れて薄くのぼし、中火でふたをして焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたを外してカリッと焼く。

### MEMO

「ジョン」とは、材料に粉をつけて薄く焼いた韓国料理です。



## フライパンでアップルケーキ



【1人分】  
127kcal

### ●材料 (6人分)

ホットケーキミックス	100g
りんご	1個
レモン汁	大さじ1
卵	1個
砂糖	30g
バター	大さじ1
油	少々

### 作り方

- りんごは8つに割って、皮をむき、厚さ2~3mmのいちょう切りにして、レモン汁をかける。
- ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加えて泡立て器でよく混ぜ、さらに溶かしたバターを混ぜる。
- ホットケーキミックスを加えて、ヘラでさっくりと混ぜ、①のりんごを混ぜ合わせる。
- フライパンに油を熱し、③の生地を流し入れ、ふたをして、弱火で7~8分焼く。表面がかわいてきたら、裏返して3~4分焼く。粗熱が取れたら切り分ける。



## クロックムッシュ



【1人分】  
197kcal

### ●材料 (4人分)

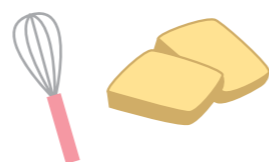
食パン(8枚切り)	4枚
ハム	2枚
スライスチーズ	2枚
卵	1個
牛乳	60ml
バター	少々

### 作り方

- パンは2枚1組にし、それぞれにハムとチーズをはさむ。
- ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を入れて混ぜる。平らな容器に移し入れ、①の両面を浸す。
- フライパンにバターを溶かし、②の両面を焼く。

### MEMO

具をはさまずに焼くと、フレンチトーストになります。



## おからもち



【1人分】  
110kcal

### ●材料 (4人分)

おから	100g
牛乳	80ml
片栗粉	50g
油	適量
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ2

### 作り方

- ボウルにおから、牛乳、片栗粉を入れて、よく混ぜ合わせ、12等分して小判型にする。
  - フライパンに油を熱し、両面をきつね色に焼いたら、Aを入れて煮絡める。
- ※おからの水分により、牛乳片栗粉は調整してください。

### MEMO

焼き立てはもちもちでおいしいです。時間が経つと固くなるため、レンジで温めるとよいでしょう。



## 『食』を大切に作る心を育みます

食育をみんなで進め、次の世代に伝えましょう!

### 「さっぽろ食スタイル」をすすめています

北海道の豊かな食材を使用し、栄養バランスのとれた健康的な食事を「北海道型食生活」としています。さらに、買い物から調理、片付け、保存まで環境に配慮した食生活が「さっぽろ食スタイル」です。

### 北海道型食生活

主食、主菜、副菜を組み合わせ、栄養バランスのとれた健康的な「日本型食生活」をベースに、新鮮、安心、安全な北海道の食材を使用した食生活。

### 環境配慮の食生活

買い物から調理、片付け、保存まで、環境に配慮した食生活  
 ・食材を無駄にしない  
 ・保温調理や同時調理  
 ・保存食品(乾物等)の利用など



### さっぽろ食スタイル

人にも環境にも優しい食生活

