

タッピーの 地産地消レシピ

東区の野菜を食べて元気になろう！

東区内で生産される農産物の小松菜、タマネギ、牛乳などを使ったオリジナルレシピを、天使大学の男子学生の方に紹介してもらいました！
お子さんと一緒に作っても楽しいレシピです。
皆さんも、ぜひ作ってみてください！



地産地消とは、地域で生産されたものを地域で消費しようという活動です。

新鮮な食材を食べられる、食文化の継承、地域の農業の活性化などのメリットがあります。

また、食材の輸送に関わるエネルギーや排出される二酸化炭素の削減にもつながり、エコな取り組みでもあります。

これからの季節にピッタリ

つどーむ風シチュー

●材料（4人分） エネルギー 1人当たり329kcal

小松菜	100g（1／2袋相当）
タマネギ	1／2個
舞茸	1／2株
ベーコン	2枚
ニンニク	1／2片
バター	10g
牛乳	2カップ
水	2カップ
固形コンソメ	1個
塩・こしょう	適量
冷凍パイシート	2枚
卵黄	1個分

●作り方

- ①パイシートを常温に戻し半分に切り、伸ばしておく。
- ②小松菜は長さ1cmに切り、タマネギは薄切り、舞茸は小房に分け、ベーコンは短冊切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ③鍋にバターを溶かし、ニンニク、ベーコンを炒める。タマネギ、舞茸、小松菜の順に加えて炒める。
- ④③に火が通ったらコンソメと水を加えて軽く煮込む。牛乳を入れ、塩、こしょうで味をととのえたら火を止め、スープの粗熱を取る。



スープを冷ましてからパイ生地をかぶせるのが、キレイなドーム型を作るポイントです！



天使大学
看護栄養学部
栄養学科2年
ふるや かいと
古谷 開都さん

- ⑤オーブンを200℃に温めておく。
スープの粗熱が取れたら、カップに移す。パイシートの縁に卵黄を塗りカップにかぶせ、フォークの背で生地の縁を押し、カップに密着させる。上面にも卵黄を塗る。
- ⑥200℃に温めたオーブンで10～12分焼く。



東区民ホームページ「ようこそひがしく タッピーレシピ」でもレシピを紹介しています！

http://www.city.sapporo.jp/higashi/oyakudachi/tappy_recipe.html

