

「さっぽろ食スタイル」
レシピ集



「さっぽろ食スタイル」レシピ募集中!

札幌市では、「さっぽろ食スタイル」をすすめるため、地産地消と環境に配慮した調理方法で作ったレシピを募集しています。ファクスまたはホームページからご応募いただけます。

詳しくは、市食育情報ホームページをご覧ください。保健センターにお問い合わせください。

【HPアドレス：<http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/syokuiku/index.html>】

また、これまでいただいたレシピの中から、「最優秀作品」と「優秀作品」を紹介したレシピ集を、保健所および保健センターで配布しています。

Let's try!

エコクッキング



簡単においしくできるメニューを紹介します。
さっそく作ってみましょう!!

【レシピ提供：手稲区食生活改善推進員協議会】

チキンのグリル・焼き野菜

お肉と野菜の
同時調理で**エコ!**

【材料：4人分】

- ・鶏もも肉…小2枚 (500 g) ・鶏肉用調味料 (塩…小さじ1/2、こしょう…少々) ・ニンニク…2片
 - ・ブロッコリー…1株 (200 g) ・ジャガイモ…2個 (300 g)
 - ・野菜用調味料 (塩…少々、オリーブ油…大さじ2)
 - ・ミニトマト…12個
- A
- ・パン粉…大さじ6
 - ・粉チーズ…大さじ3
 - ・パセリ(みじん切り)…10g



【作り方】

- ① 鶏肉は1枚を4等分のそぎ切りにして、調味料とすりおろしたニンニクをもみ込む。
- ② ブロッコリーは小房に分ける。芯の部分は1cm角の棒状に切り分け一口大に切ったジャガイモと一緒に調味料をまぶす。
- ③ Aを混ぜ合わせて①にまぶし、230℃に熱したオーブンで20分程焼く。焼き上がりの15分程前に②を、5分程前にミニトマトをオーブンに入れる (肉は時々ひっくり返すとよい)。

大根の皮のきんぴら

皮まで捨てずに
調理して**エコ!**

【材料：4人分】

- ・大根の皮…1本分 (200 g) ・人参…1/4本 (40 g) ・サラダ油…小さじ1
- ・調味料 (オイスターソース…小さじ1/2、しょうゆ…小さじ1/2) ・ラー油…少々

【作り方】

- ① 大根の皮と人参 (皮ごと) を2mm位の千切りにし、サラダ油を熱したフライパンで炒める。
- ② 油がまわり、しんなりしたら、調味料を入れて味付けし、ラー油を少々加える。



「さっぽろ食スタイル」を学んでみませんか?

7月31日開催済 さっぽろ食スタイル講習会「親子で楽しくクッキング」

「さっぽろ食スタイル」を親子で学べる講習会を開催し、「オムライス・サラダ・スープ・デザート」作りに挑戦しました。



9月11日募集開始! さっぽろ食スタイル料理講習会「地産地消とエコに配慮した料理」

開催日時 9月27日(金)10時～13時

開催場所 手稲区民センター(前田1条11丁目)3階 料理実習室

対象 区内在住の方 定員 先着24人 費用 無料

講師 料理研究家 野村 洋子氏

持ち物 エプロン・三角巾(バンダナ等)・手拭き用タオル・筆記用具

申込 9月11日(木)8時45分から保健センターに電話で申し込み(土・日・祝日を除く) ※9月19日(木)締切(先着順)

今後募集予定 さっぽろ食スタイル研修会(10月25日(金)開催予定) ※研修会の詳細は広報さっぽろ10月号に掲載予定

お品書き
鮭と白子と野菜の
スープカレー
さのこと南瓜の
バルサミコ酢マリネ
南瓜のミルクゼリー

