

□旬を迎える道産食材はこれ！

これから旬を迎える道産食材と言えば野菜ではジャガイモやカボチャ、果物ではリンゴやナシ、そしてお米です。HUGマートには取れたて、食べごろの食材が生産者からその日の朝に直接届けられますし、道産米はこれから新米のシーズンを迎えます。ぜひ店頭で旬の食材を探してみてください。

また、HUGイートの惣菜専門店「HUGデリッシュ」ではほぼ100%HUGマートの食材を使用して、日替わりで10種類以上の北海道にこだわった料理を提供しています。旬の食材を味わうとともに、道産食材の新たな調理法を知ることができます。



▲▼さまざまな産地や品種の食材がそろっています



▲ショーケースには10種類以上のお惣菜が並びます



食改さんおすすめ！

旬の道産食材を使ったレシピ

お問い合わせ：健康・子ども課健やか推進係
☎511-7223

おすすめ① 鮭入りポテトサラダ

【材料（4人分）】

甘塩鮭 120g
ジャガ芋 中3個
キュウリ 1本
サラダ油 少々
塩 少々



▲鮭を入れることで北海道らしさがアップ！

A：酢 大さじ1.5、サラダ油 大さじ1.5、塩・こしょう 適量
B：マヨネーズ 大さじ4、レモン汁 大さじ1.5、砂糖 少々

☆食改さんとは？

料理の楽しさや食の大切さを伝えるボランティアさんが「食生活改善推進員」が正式名称です。中央区では170人が活動中です。



▲幌西地区で活動中の皆さん

【作り方】 1人分：264kcal、塩分1.1g

- ①フライパンにサラダ油を熱し、鮭を焼き、骨と皮を取って大きめにほぐしておく。
- ②ジャガ芋は乱切りにしてゆで、水気を切ってボウルに入れる。Aを加えざっくりつぶして冷ます。
- ③キュウリは、厚めのいちょう切りにして塩をふる。しんなりしたら水洗いをして水気を絞る。
- ④②に①と③を入れてBを混ぜる。

おすすめ② 小松菜と長芋のサラダ

【材料（4人分）】

小松菜 250g
長芋 150g
ベーコン 2枚
レモン汁 大さじ1
オリーブ油 小さじ1
塩・こしょう 少々



▲長芋のおいしい食べ方の一つです

【作り方】 1人分：82kcal、塩分0.5g

- ①長芋は皮をむいて1.5cmの厚さの輪切りにし、耐熱用のビニール袋などに入れてレンジで加熱する（600Wで3分程度）。
- ②温かいうちに麺棒などでたたいて、レモン汁を入れて混ぜる。
- ③小松菜はサッとゆでて冷水に取り、水気を切って3cm幅に切る。
- ④ベーコンを1cm幅に切り、フライパンにオリーブ油を熱して炒め、小松菜も加えて軽く炒める。
- ⑤ボウルに④を入れ、長芋と混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。