

◇地元食材で定番料理をアレンジ◇

「定番料理」に札幌産の野菜を使ったアレンジ料理などをご紹介します。新たな「我が家の定番料理」にいかがでしょうか。

✿ タコライス



北海道新聞さっぽろ10区
2022年7月1日号掲載

【材料（2人分）】

ごはん…2膳分、豚ひき肉…100g、たまねぎ…100g、にんにく…1かけ、トマト…12g、プロセスチーズ…20g、レタス…40g、かいわれ大根…1g、カシューナッツ…6g、サラダ油…小さじ2分の1
(A)コンソメ…小さじ1強、一味唐辛子…ひとつり、ナツメグ…0.2g、塩・こしょう…少々、ケチャップ…大さじ1

【作り方】

1. たまねぎとにんにくはみじん切りにする。トマトとチーズはさいの目切り、レタスはざく切り、かいわれ大根は長さ半分に切る。カシューナッツは砕いておく。
2. フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎとにんにくを炒める。
3. 火が通ったら豚ひき肉を加えて炒め、Aを入れて5分ほど煮つめる。
4. 器にごはんを盛り、レタス、3、トマト、チーズ、カシューナッツ、かいわれ大根の順で飾る。

レタスはサラダ以外にも使うことができます。これ1品で、主食・主菜・副菜が揃うレシピです。

【1人分の栄養価】 エネルギー494kcal、食塩相当量1.5g、野菜使用量137g

✿ 枝豆入り炒り豆腐



北海道新聞さっぽろ10区
2022年7月8日号掲載

【材料（3人分）】

木綿豆腐…2分の1丁（150g）、鶏ひき肉…40g、枝豆…30g、ニンジン…20g、シイタケ…20g(2枚)、卵…1個、ゴマ油…小さじ1、醤油…小さじ1、みりん…小さじ2、ゴマ油（仕上げ用）…小さじ1月2日、塩…少々(0.7g)

【作り方】

1. 豆腐はペーパータオルに包んで容器に入れ、重しをして10～15分間おき、水気をきる。
2. ニンジンはせん切りにする。しいたけは軸を除いて薄切りにする。枝豆はさやから豆を取り出しておく。
3. フライパンにゴマ油をしき、中火でひき肉をほぐしながら炒め、ひき肉に火が通ってきたら、ニンジンとシイタケを加えて炒める。
4. 1.の豆腐を手でちぎりながら加え、ほぐしながら炒める。水気がとんできたら枝豆、醤油、みりん、塩を加えて混ぜる。
5. 溶き卵を回し入れて、よく炒め、卵に火が通ったら、仕上げにゴマ油を加えてさっと混ぜる。

食材のうま味とごま油の風味が相まって、塩気が少ない割に味の薄さを感じさせません。懐かしさを覚える優しい味です。

【1人分の栄養価】 エネルギー128kcal、たんぱく質9.5g、食塩相当量0.6g

☆小松菜としめじの梅肉和え&ジャーマンパンプキン

北海道新聞さっぽろ10区2022年7月15日号掲載

	小松菜としめじの梅肉和え 小松菜・きのこは、事前に切って冷凍すると、あとは加熱するだけ。梅干しに含まれるクエン酸には、疲労回復の効果もあります。 【材料（2人分）】 小松菜…2株、しめじ…3分の1パック (A)梅肉…6g、かつお節…小袋2分の1袋、しょうゆ…小さじ3分の1、みりん…小さじ3分の1 【作り方】 1. 小松菜はよく洗い、3cm長さに切る。しめじは石づきを除き、ほぐす。 2. 1を耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジ（600W2分半）で加熱する。ざるにあげ、粗熱と水気を取り、Aと和える。 【1人分の栄養価】 エネルギー20kcal、食塩相当量0.7g、カルシウム86mg
	ジャーマンパンプキン ベーコンがないときは、ウインナーでもOK。カボチャは、血行をよくするビタミンEが多く含まれています。冷房で冷えた体の血の巡りを改善する効果も期待できます。 【材料（2人分）】 かぼちゃ…8分の1個(150g)、オリーブ油…小さじ2分の1、玉ねぎ…4分の1個(50g)、ベーコン…2分の1枚(9g)、ニンニク…2分の1かけ、オリーブ油…小さじ2分の1、塩…少々（0.4g）、コショウ…少々、バター…2g 【作り方】 1. かぼちゃは種を取り、厚さ1～1.5cm程度の食べやすい大きさに切る。耐熱容器に入れ、水小さじ1（分量外）を加えてふんわりとラップをし、レンジ（500W2分半）で加熱する。 2. フライパンにオリーブ油をしき、カボチャを並べて焼く。裏返して、両面とも焼き目が付いたらフライパンから取り出す。 3. カボチャを取り出したフライパンに、再度オリーブ油をしき、ニンニクを炒める。ニンニクの香りがしてきたら、ベーコンと玉ねぎを加えて炒める。 4. 3をフライパンに戻し、塩、コショウ、バターを加えて全体をさっと混ぜ合わせる。 【1人分の栄養価】 エネルギー、113kcal、食塩相当量0.3g、野菜使用量105g

☆ニラのポン酢だれ&ニラのマヨネーズ和え

北海道新聞さっぽろ10区2022年7月22日号掲載

	<u>ニラのポン酢だれ</u> 【材料（作りやすい分量）】 にら…1束（100g）、ポン酢…100ml、ごま油…大さじ5、おろししょうが…10g、おろしにんにく…10g、かつお節…5g 【作り方】 1. 保存容器にニラ以外の材料をすべて入れ、よく混ぜる。 2. ニラは水気をキッチンペーパーで拭き取り、細かく刻みながら1に入れ、よく混ぜる。 3. 冷蔵庫に2～3時間置き、出来上がり。 【上記分量の栄養価】 エネルギー651kcal、たんぱく質10.0g、食塩相当量7.9g	
	<u>ニラのマヨネーズ和え</u> 【材料（2人分）】 にら…1束、マヨネーズ…大さじ1、めんつゆ（3倍濃縮）…大さじ2分の1、白いりごま…小さじ2 【作り方】 1. ニラは4cmほどの長さに切り、耐熱容器に入れふんわりとラップをかけて、電子レンジ（600W1分半程度）で加熱する。 2. ニラ以外の材料をよく混ぜておく。 3. ニラの粗熱が取れたら調味料と和える。 【1人分の栄養価】 エネルギー65kcal、たんぱく質1.7g、食塩相当量0.6g	

厚別区でも生産されているニラ。独特のにおいの元であるアリシンは、疲労回復をサポートするなど夏バテ予防に最適です。ポン酢だれは、冷ややっこや冷しゃぶ、蒸し鶏など夏の定番料理とも相性抜群です。

🌸 スイカとキウイのサイダーゼリー



北海道新聞さっぽろ10区
2022年7月29日号掲載

【材料（2～3人分）】

• スイカのサイダーゼリー

スイカ（果肉のみ）…200g、サイダー…200ml、寒天…1g、ミント…適宜

• キウイのサイダーゼリー

グリーンキウイ…1個、サイダー…200ml、寒天…1g、ミント…適宜

【作り方】

1. スイカ（またはキウイ）の皮を除き、食べやすい大きさに切り、等分して器に入れる。
2. サイダー100mlと寒天を鍋に入れ、中火にかける。温めながら、沸騰した後さらに1分煮る。
3. 火を止めて、残りのサイダーを入れてゆっくりとかき混ぜる。
4. パットに氷水を用意し、スイカ（またはキウイ）が入った器を並べ、3を流し入れて軽く温める。
5. 固まったら食べる直前にミントを飾る。

スイカの旬は8～9月で、札幌でも栽培されています。果物は、型抜きで好みの形にカットすると、楽しい雰囲気。食べるときにサイダーを少し加えるとシュワシュワ感がアップします。

【1人分の栄養価（3等分した場合）】

スイカのサイダーゼリー：エネルギー55kcal、たんぱく質0.4g、食物繊維0.5g

キウイのサイダーゼリー：エネルギー43kcal、たんぱく質0.3g、食物繊維1.0g