

みんなで進めよう さっぽろ食スタイル

「さっぽろ食スタイル」って…?

栄養のバランスのとれた健康的な食事に、北海道の豊かな食材を使用した食事を「北海道型食生活」としてしています。

さらに買い物や調理、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

- 北海道産の食材を使用
- 栄養バランスのとれた、健康的な食生活



環境に配慮した食生活

- 買い物にはマイバッグを持参する
- 余熱で保温調理
- 同じ熱源で同時調理
- 保存のきく乾物を利用
など



さっぽろ食スタイル

さっぽろ食スタイル レシピ

ペンネ入りあさりの米粉チャウダー

材料(2人分)

あさり	10 個
酒	大さじ2
にんじん	1/3 本
じゃが芋	1 個
玉ねぎ	1/2 個
ベーコン	2 枚
小松菜	2 株
ペンネ(マカロニ)	60g
コンソメの素	小さじ1
水	300~400cc
牛乳	200cc
米粉	大さじ2
塩・こしょう	適量

作り方

- ① あさりは砂出しして、綺麗に洗っておく。あさりと酒を鍋に入れ、フタをして加熱し、口が開いたら取り出しておく。
- ② ①の鍋に水とコンソメを入れ、7mm角にカットした人参と、2cm角にカットしたじゃが芋、玉ねぎを加える。1cm角にカットしたベーコンを加えて、沸騰したらペンネを加え、10分煮る。
- ③ ボウルに米粉を入れ、牛乳を加えて泡だて器でよく混ぜておく。これを②の鍋に加えて、とろみが出てきたら、5cm幅にカットした小松菜と①のあさりを戻して、塩・こしょうで味を調える。



ペンネをスープに入れて茹でる同時調理法です。
野菜の大きさを変えることで、同じ火通り時間になります。少ないパスタの量でも満足感があります。米粉の優しいとろみがついたスープパスタです。

