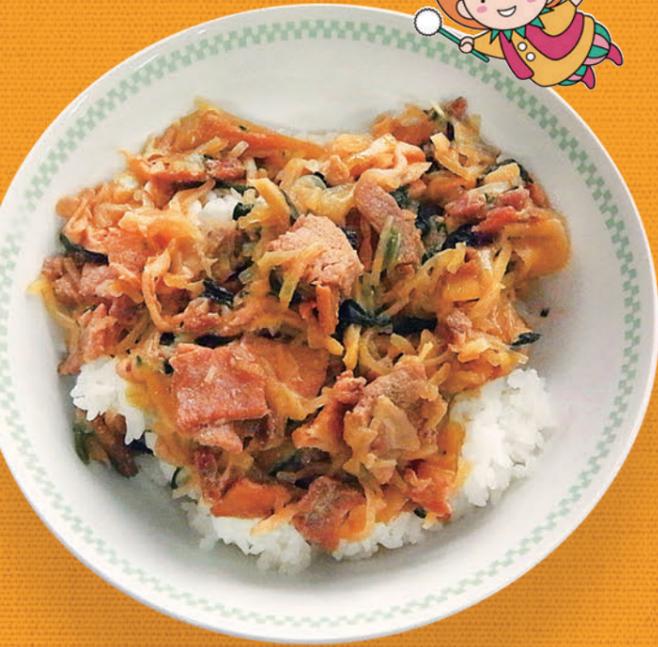


豚すき丼

1人分

エネルギー：340kcal
野菜量：74g

東区学校栄養教諭・栄養士ブロック会



【材料(4人分)】

ごはん	4人分	サラダ油	4g(小さじ1)
豚肉(スライス)	100g	砂糖	12g(大さじ1と1/3)
玉ネギ	240g(大1個)	しょうゆ	30g(大さじ1と2/3)
しらたき	120g	酒	10g(小さじ2)
たけのこ水煮	30g	みりん	5g(小さじ1弱)
たもぎ茸	30g	水	適量
ほうれん草	30g(1株)		

【作り方】

1. 豚肉は食べやすい大きさに切る。
2. 玉ネギはくし切りか太めのせん切り、たけのこはせん切りにする。ほうれん草は茹でて水で冷やして絞り2cm程の長さに切る。
3. しらたきはざく切りにして下茹でする。
4. たもぎ茸はほぐす。
5. 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め色が変わったら玉ネギ、しらたき、たけのこ、たもぎ茸を入れて炒め、全体に油が回ったら調味料と材料がかぶるくらいの水を入れて煮る。
6. 仕上げにほうれん草を入れて混ぜ、味を含ませたらごはんの上に盛り付けて出来上がり。

ビッシュドオニオン

1人分

エネルギー：93kcal
野菜量：75g

JAさっぽろ

サッポロファーマーズレシピより

【材料(4人分)】

玉ネギ(中)	2個	塩・こしょう	各少々
トマトピューレ	1.5カップ	バジルソース	適量
ベーコン	2~3枚	イタリアンパセリ	適量

【作り方】

1. 玉ネギは横半分に切る。ベーコンは短冊切りにしてフライパンでカリカリに焼く。
2. ベーコンを取り出す。玉ネギを並べフタをして柔らかくなるまで弱火で蒸し焼きにする。
3. トマトピューレを加えて半量まで煮詰め、塩こしょうで味をととのえる。
4. 皿に3を敷き、その上に玉ネギを置く。バジルソースとベーコンをのせ、パセリを散らす。



東区特産! 玉ねぎ料理レシピ集



玉ネギの味噌バターソース

福山醸造

1人分

エネルギー：335kcal
野菜量：180g

【材料(4人分)】

玉ネギ	小4個	ベーコン	4本
生マッシュルーム	4個	小松菜	4本

バターソース

バター	大さじ4
白ワイン	大さじ4
北海道仕込白粒みそ	大さじ4
固形ブイヨン	1/2個
湯	1カップ
生クリーム	大さじ4
日高昆布しょうゆ塩分カット	小さじ1
塩・こしょう	少々



【作り方】

1. 玉ネギは皮をむいて水少々ふりかけ、電子レンジで3分加熱する。(玉ネギの大きさにより、加熱時間は調整する。)
2. 他の材料は食べやすい大きさに切り、小松菜はさっと茹でる。
3. フライパンにバターを熱し、マッシュルームを炒め、ソースの材料を入れ、ひと煮立ちさせる。皿に小松菜と玉ネギをのせ、ソースをかける。



もっと野菜を食べよう

野菜摂取目標量は**1日350g以上**で、野菜料理にすると小鉢5つ分に相当します。

しかし、札幌市民の平均の野菜摂取量は279gでした。野菜は季節変動の大きな食品ですが、玉ネギは年間を通して利用でき、どんな料理にも使える万能選手です。ちなみに野菜を玉ネギから摂っている割合は約15%程度でした。

※小鉢1つ分は約70gの野菜に相当



1日の野菜摂取目標量の目安(1人分)

いいこといっぱい! 野菜のチカラ

- 🍷 ミネラル、ビタミンが豊富
- 🍷 食物繊維で便秘解消
- 🍷 消化器系のガンになりにくい
- 🍷 コレステロールの吸収を阻害
- 🍷 血糖値の上昇をおだやかに
- 🍷 低カロリー など

東区特産! 玉ねぎ料理レシピ集

発行：平成31年3月

札幌市東区保健福祉部健康・子ども課(札幌市東保健センター) 札幌市東区北10条東7丁目

協力：東区食育推進ネットワーク

