

1/2日分の野菜が摂れる ホワイトスープカレー

雪印メグミルク

1人分 エネルギー:681kcal
野菜量:190g

【材料(4人分)】
玉ネギ……………1個 ブロッコリー……………1/2株
鶏もも肉……………300g 塩・こしょう
かぼちゃ…1/4カットの2cm分 サラダ油……………大さじ1
れんこん……………4cm分 ごはん……………茶碗4杯分
パプリカ(赤)……………1個 刻みパセリ……………適量
なす……………1本

【A】
カレー粉……………小さじ1
クミンパウダー……………小さじ1
カルダモンパウダー……………小さじ1
バターのようなマーガリン……………30g

【B】
水……………600ml
固形スープの素……………1個

【C】
雪印メグミルク牛乳……………400ml
雪印北海道100 粉チーズ芳醇……………大さじ4



【作り方】

1. かぼちゃ、れんこんは約5mm、なすは約1cmの厚さの輪切りにし、パプリカは縦に8等分、玉ネギはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。鶏もも肉は大きめのひと口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。
2. 鍋にサラダ油を熱し、1の玉ネギと鶏もも肉を中火で炒める。
3. 鶏もも肉の色が変わったら【A】を加えて炒め、さらに【B】を加えて煮立ったら約15分弱火で煮る。【C】を加えてふつふつとしてきたら弱火にしてさらに約5分煮る。塩、こしょうで味をととのえる。
4. 3を器に入れ、焼いた1のかぼちゃ、れんこん、なす、パプリカとブロッコリーを盛り、型抜きのごはんを添える。



東区食生活改善推進員協議会

簡単シューマイ

1人分 エネルギー:241kcal
野菜量:50g

【材料(4人分)】

豚ひき肉……………120g	しょうゆ……………小さじ1強
玉ネギ(中)……………1/2個	酒……………大さじ1弱
片栗粉……………大さじ1弱	A ゴマ油……………小さじ1/2
シューマイ皮……………16枚	砂糖……………小さじ1
枝豆……………20g	塩……………小さじ1/5
サラダ菜……………適宜	
ミニトマト……………8個	

【作り方】

1. ひき肉はよく練り、Aを混ぜ合わせる。
2. 玉ネギはみじん切りにして片栗粉をまぶしてバラバラにし、ひき肉に混ぜ合わせる。
3. シューマイの皮は縦半分になり、2~3ミリの幅に細切りにしておく。枝豆は解凍してさやから出してしておく。
4. 1のタネを16等分にして丸め、シューマイの皮をまわりにつける。この時、少量の水をつけるとはがれない。上に枝豆をのせる。
5. 4を蒸気があがった蒸し器で10分間蒸す。器に盛り、サラダ菜とミニトマトを添える。



玉ネギみそ

農業支援センター

サッポロファーマーズレシビより

1人分 エネルギー:115kcal
野菜量:50g

【材料(作りやすい量)】

玉ネギ……………1個(あれば、札幌黄で)
みそ……………玉ネギと同量

【作り方】

1. 玉ネギをみじん切りにし、同量の味噌と良く混ぜ合わせる。
2. 冷蔵庫で一晩寝かせる。(玉ネギが透き通るくらい) できあがり!
3. おにぎりに塗ってオーブントースターで焼きおにぎりやキュウリにつける。
みそ汁の味噌に使うとコクがでる。野菜炒めなどの調味料にも。



玉ネギの栄養価と効用

玉ネギ独特の刺激臭や辛味の成分であるアリシン(硫化アリルの一種)は、血中の脂質を減らし生活習慣病の予防に有効とされています。また、アリシンは、ビタミンB1の吸収を助ける働きもあるので、ビタミンB1が多く含まれる豚肉や大豆などと一緒に摂取すると、新陳代謝の活性化や疲労回復につながります。ただし、アリシンは、揮発性で水に溶けやすく、熱にも弱いため、水にさらさずに生で食べるか、切って1時間程度置いてから(熱に強くなる)、調理するのが効果的です。



地産地消

東区は明治時代に開拓使が入植して以来、最も早くから玉ネギ栽培が始まった地です。玉ネギ栽培が日本に定着したのは、明治4年開拓使が米国から輸入した種子でした。現在の札幌村郷土資料館周辺(北13条東16丁目付近)で小規模栽培が始まり、玉ネギ栽培に適した環境だったこともあり、有数の玉ネギ産地になりました。