



北海道型食生活レシピ集

「北海道型食生活」は、北海道の豊かな食材を使い、ご飯を主食とした献立に、
魚・肉・卵・野菜・大豆製品・海藻・乳製品・果物を使った食生活です。
「北海道型食生活」をすすめましょう！



〈鮭ご飯〉

札幌市保健福祉局保健所



さっぽろ市
02-H05-11-179
23-2-10

はじめに



札幌市では、「北海道型食生活」をすすめるため、みなさまから北海道の食材を使用した料理のレシピを募集し、札幌市食育情報ホームページ「私の北海道型食生活」でご紹介しています。

このたび、いただいたレシピを「北海道型食生活レシピ集」にまとめました。

簡単でおいしい、北海道産食材を使用した料理をぜひご家庭の一品にどうぞ！

★印の材料が北海道の食材です。

鮭ご飯

表紙で紹介した
〈鮭ご飯〉のレシピ

手稲区食生活改善推進員協議会
投稿者：やっちゃんさん

おすすめ
ポイント

混ぜるだけの簡単メニュー

エネルギー 437kcal

材料 (4人分)

米★2合
甘塩鮭★小2切れ
枝豆80g
プロセスチーズ★60g
白ごま大さじ1弱

作り方

- 1 ごはんを炊く。
- 2 鮭は、焼いて、骨を取り除き、ほぐす。
- 3 枝豆はゆでて、さやから出し、チーズは5mm角のダイス状に切る。
- 4 炊き上がったごはんに、鮭、枝豆、チーズを混ぜ合わせ、ごまをふる。





エネルギー 249kcal

北のじゃがピザ

投稿者：Kyon²さん

おすすめ
ポイント

フライパン一つで手軽に朝食！

材料 (2人分)

じゃがいも★……………中2個
玉ねぎ★……………1/4個
とうもろこし(粒)★……………大さじ2
アスパラ★……………2本
ベーコン……………1枚
とけるチーズ又は粉チーズ★…適量
オリーブ油……………大さじ1弱

作り方

1 材料の下準備

- じゃがいも → 皮をむいて細いせん切り
(水にさらさない)
- 玉ねぎ → 薄切り
- アスパラ → 斜め薄切り
- ベーコン → 1cm幅
- とうもろこし → 缶詰では水切り

2 熱したフライパンにオリーブ油をひき、混ぜ合わせた1を一度に入れる。
フライ返して軽く押さえ、塩こしょうする。

3 中弱火にし、蓋をして3~4分、きれいな焼き色がついたら裏返す。
とけるチーズ(又は粉チーズ)を散らし、蓋をして、さらに2~3分裏面も焼く。

※じゃがいもだけ両面をカリカリに焼いても、朝食には好評!



エネルギー 109kcal

芋だんご汁

投稿者：川野 光江さん

おすすめ
ポイント

寒い季節に、根菜を主にした芋だんご汁は最高
おやつに、いもだんごのおしるこもいいですよ (応用料理)

材料 (4人分)

だし汁 (ムロあじ8g、昆布4g)	
じゃが芋★	1個
でんぷん★	大さじ3
塩・酒	各少々
とり肉	40g
大根★	2cm
人参★	10cm
ごぼう	20cm
椎茸	1枚
長ねぎ	8cm
サラダ油	小さじ1/2
しょう油	大さじ1と1/3
酒	小さじ1/2
塩	小さじ1/2

作り方

- 1 水3カップに昆布を浸し、火にかけ沸騰寸前に昆布をとり出し、ムロあじを入れ火を止め、少しおいでからだし汁をつくる。
- 2 じゃが芋は蒸して (煮てもよい) 熱いうちによくつぶして塩、でんぷんを入れ、手早くよく練る。棒状にして1cmの輪切りにする。
- 3 とり肉は切って酒をふっておく。
- 4 大根はいちょう切り、人参は半月切り、ごぼうはささがき、長葱は小口切りにする。椎茸はせん切りにする。
- 5 鍋にサラダ油を熱し、とり肉、ごぼう、椎茸、人参、大根を炒めてだし汁を加えて煮る。
- 6 野菜が軟らかくなったら、調味料を入れ、②の芋だんごを入れて煮る。
- 7 芋だんごが浮いてきたら味をととのえて、長葱を入れ出来上がり。



エネルギー 367kcal

鮭とかきのグラタン

投稿者：懸 桃代さん

おすすめ
ポイント

かきが余ってしまったときにどうぞ。
魚介のだしが出て簡単なのに本格的な味に仕上がります。

材料 (2人分)

鮭(生)★	2切れ
かき★	10個位
ほうれん草	2株
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1/2パック
チーズ	適量
サラダ油	小さじ1
塩・こしょう	少々
A 牛乳	1カップ
バター	大さじ1強
小麦粉	適量
塩・こしょう	少々

作り方

- 1 鮭は一口大に切り、塩少々をふり、フライパンで表面の色が変わるまで焼く。
- 2 ほうれん草はゆで、水気をしぼる。
- 3 玉ねぎは薄切り、しめじは食べやすい大きさにほぐしておく。
- 4 2、3をフライパンで炒め、塩・こしょうで味付けをする。
- 5 Aの分量でホワイトソースを作る。
- 6 耐熱皿に炒めた具とかきを入れてホワイトソースをかけ、チーズをのせ300度のオーブンで10～15分焼く。

※ホワイトソースの作り方

- ・フライパンにバターを入れ、火にかける。
- ・バターが溶けたら小麦粉を入れて、粉っぽい感じがなくなるまで弱火でよく混ぜる。
- ・牛乳を少しずつ加え、ダマにならないようにのぼしていく。
- ・牛乳を全部入れ終わったら、塩・こしょう少々で味をととのえる。



エネルギー 198kcal

生鮭のソテーきのこソース

投稿者：
やまちゃんの料理さん

おすすめ
ポイント

旬を食べよう

材料 (4人分)

生鮭★……4枚
塩………少々
小麦粉……少々
サラダ油…適量

〈付合わせ〉

サニーレタス
………適量

〈ソース〉

生しいたけ★…2枚
しめじ★…1パック
エリンギ★…1本
サラダ油……適量
にんにく………1片

A
バター………10g
しょう油…大さじ1
レモン汁…大さじ1
水…1/3カップ
塩………少々
コショウ…少々
水溶性コンスターチ
………適量

作り方

- 1 生鮭は食べやすい大きさに切り、塩コショウをして、薄く小麦粉を付け、サラダ油で皮の方から焼き始め、焦げ色が付いたら返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにして中まで火を通す。
- 2 ソースのきのこは洗わずに手で裂き、にんにくはみじん切りにする。サラダ油ににんにくを入れて火にかけて、香りが出たらきのこを入れて炒め、Aを加え、味をととのえる。水溶性コンスターチを少々入れ、とろみをつける。
- 3 1の鮭に2のソースをのせ、サニーレタスを添える。



エネルギー 374kcal

さんまのパン粉焼き

清田区食生活改善推進員協議会
投稿者：きよっ子さん

おすすめ
ポイント

塩焼きもいいけど、
たまにはこの様な焼き方もいいのでは…

材料 (2人分)

さんま★……………2尾
酒……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1/2
コショウ……………少々
オリーブオイル……………大さじ1
パン粉……………適量 (約 1/2 カップ)
パセリ……………大さじ2 (みじん切り)
レモン(くし形切り)

作り方

- 1 さんまの頭を落とし、内臓を取り除き、3枚におろす。腹骨をそぎ取り、酒、しょうゆ、コショウをからめる。
- 2 アルミ箔にオリーブ油をぬる。(約1/2)
- 3 パン粉とパセリを混ぜて、さんまにまぶし、2にのせて、残りのオリーブ油をかけて、オーブンでこんがり焼き色が付くまで焼く。
- 4 レモンをくし形に切り、添える。

※パン粉と粉チーズもおいしいですよ。



エネルギー 119kcal

手巻きサラダ

投稿者：鈴木 正恵さん

おすすめ
ポイント

幅広い年齢層に好まれます。お弁当・遠足にも持っていけるし、パーティー等にも良いです。子どもでも作れます。

材料 (4人分)

きゅうり(半本)★	1/2本
カニかまぼこ	4本
スライスチーズ	4枚
スライスハム	4枚
のり	1枚
シソ★	4枚
レタス★	4枚

作り方

- 1 きゅうり1本を半分に切り、たて長に4等分にする。
- 2 スライスハムをきゅうりとカニかまぼこに巻く。
- 3 2にのり1/4枚を巻く。
- 4 さらに、3にスライスチーズを巻く。
- 5 4にシソを巻く。
- 6 レタスを洗い、キッチンペーパーで水分を取り、ロールキャベツ状態に巻く。
- 7 サランラップできっちり巻く。

※パーティーなどの時は、の様に切り、盛り付ける。



エネルギー 52kcal

大根のバターしょうゆ煮

西区食生活改善推進員協議会
投稿者：山田 多恵子さん

おすすめ
ポイント

シンプル料理で大根のおいしさを！

材料 (4人分)

- 大根★
.....中 1/2 本(400~500g)
- 煮汁材料
 - 水 150cc
 - 固形コンソメ 1個
 - バター★ 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
 - 砂糖 小さじ1
- 黒こしょう 少々

作り方

- 1 大根は皮をむいて2センチ角に切り水から下ゆでする。(沸騰したら10分煮て火を止める。)
- 2 煮汁を煮立て、大根を入れて落とし蓋をして、10分煮る。
- 3 皿に盛り、黒こしょうをふっていただく。



エネルギー 152kcal

長いも&アスパラのジャコサラダ

投稿者：
野田 恵美子さん

おすすめ
ポイント

長いものやわらかい口あたり、
アスパラの歯ごたえ、じゃこの噛みごたえなど

材料 (2人分)

長いも★ 10cm
ちりめんじゃこ★ 大さじ2
トマト★ 70g
ごま(白) 小さじ1
アスパラ★ 2本
万能ねぎ★ 適量

A [マヨネーズ 大さじ2
コショウ 少々

作り方

- 1 長いもは、皮つきのままラップに包みレンジで5～6分加熱する。
- 2 1の皮をむいてフォークでつぶして、コショウを少々ふしておく。
- 3 アスパラガスをレンジで1分30秒加熱する。
- 4 加熱したアスパラガスを斜めに切って、あら熱をとっておく。
- 5 トマト1.5cm角、万能ねぎはみじん切りにしておく。
- 6 冷えた長いも、アスパラガスにトマト、ごま、ちりめんじゃこをAで和える。万能ねぎをちらす。



エネルギー 45kcal

たまねぎとわかめの酢の物

東区食生活改善推進員協議会

おすすめ
ポイント

辛みも少なく彩りもきれいで、
さっぱりとおいしくいただけます。

材料 (4人分)

丘珠産・さらら★	200g	
生わかめ	20g	
しょうが甘酢漬け	30g	
いんげん	2本	
赤パプリカ	20g	
A	だし汁	大さじ1
	酢	大さじ3
	砂糖	小さじ5
	塩	少々

いんげんの代わりに黄パプリカ20gでも
よい

作り方

- 1 たまねぎは縦半分に切り、さらに薄切りにし水にさらす。
- 2 わかめは熱湯をとおして食べやすい大きさに切る。
- 3 いんげんは塩茹でしてごく薄い斜め切り、パプリカは3cm長さのごく薄い千切りにし、熱湯でサッと湯がく。
- 4 しょうがの甘酢漬けは汁を絞り、食べやすい大きさに切る。
- 5 ボウルにAを合わせすべての材料を加えてまぜ、器に盛る。

地産地消を進めながら、札幌の食文化を次の世代へ

北海道型食生活をすすめましょう！

どんな良いことがあるの？

1. 新鮮でおいしく安全な食材

札幌市は、日本の食料基地である北海道の流通の拠点都市であり大消費地ですから、道内の新鮮でおいしく安全な食材が集まってくる街です。札幌市は、日本の食材の宝庫ともなっています。

2. 健康的な食生活

近年、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）から発生する生活習慣病の発症には、脂質のとり過ぎによる食生活が原因の一つにあげられています。

ごはんを主食とした日本型食生活にすると脂質のとり過ぎが防ぎやすくなります。道内産の米、魚、肉、乳製品、野菜などを取り入れた北海道型食生活で健康的な食生活をすることができます。

3. 環境にやさしい

食料の生産地から食卓までの距離が長いほど、輸送にかかる燃料や二酸化炭素の排出量が多くなります。食料の消費が環境に対して大きな負荷を与えることとなりますので、北海道の食材を使い「フードマイレージ」を低く抑えることは、環境にやさしい食生活です。

※「フードマイレージ」(food mileage)

「食料(= food) 輸送距離(= mileage)」重量×距離(トン・キロメートル) で表す

「北海道型食生活レシピ」を教えてください！

あなたの「北海道の食材を使用した料理のレシピ」を募集しています。

応募していただいたレシピは、札幌市の食育情報ホームページでご紹介させていただきます。

応募用紙はこちら→札幌市食育情報ホームページ

札幌市 食育情報

※応募用紙は保健所、各区保健センターにあります。

※レシピはFAXでも受け付けています。

〈お問い合わせ〉札幌市保健所健康企画課

TEL 011-622-5151 FAX 011-622-7221

