

# おいしい野菜レシピ

健康さっぽろ21 - 元気なまちづくりは、あなたの健康づくりから -

## 小松菜の豆乳入り茶碗蒸し

1人分の栄養価 エネルギー149kcal 塩分1.7g 野菜量 約40g

材料(4人分)

小松菜	160g	A	しょうゆ	小さじ1
豆乳	300ml		みりん	小さじ1
塩	少々		サラダ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1	B	水	1/3カップ
卵	2個		鶏がらスープの素	小さじ1/4
鶏ひき肉	50g		しょうゆ	小さじ1/2
			酒	小さじ1
			片栗粉	小さじ2/3

フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を炒め、肉の色が変わったら小松菜を加える。油がまわったらAの調味料を加えて味をからめ、取り出す。豆乳に塩・しょうゆを加え、混ぜて溶かし、それをときほぐした卵に加え混ぜ、一度こす。

粗熱をとった を に加え混ぜる。茶碗蒸しの器に盛り、蓋をする。鍋に器の1/4 浸る程度の水を入れ、沸騰したら の器を入れ鍋の蓋をし、中火で10分程度蒸す。

Bは小鍋に入れてかき混ぜながら火にかけ、トロミをつける。に火が通ったら、 のあんをかける。

## 南瓜のカレースープ

1人分の栄養価 エネルギー153kcal 塩分1.0g 野菜量 約175g

材料(4人分)

南瓜	1/4玉	サラダ油	大さじ1/2
玉ねぎ	中1/2個	白ワイン	大さじ2
トマト	小1個	固形コンソメ	1個
ピーマン	2個	ローリエ	1枚
ベーコン	2枚	水	300~400ml
		小麦粉	大さじ1・1/2
		カレー粉	大さじ1/2
		塩・こしょう	少々

南瓜はひと口大に切る。玉ねぎはくし型、トマト・ピーマンは乱切りにする。

鍋に油を熱してベーコンを炒め、小麦粉・カレー粉を加えて焦げ付かないように炒める。

玉ねぎ・トマトを加えてさっと炒めたら、白ワイン・水・固形コンソメ・ローリエ、かぼちゃを加えて10~15分煮る。

ピーマンを加えてさっと煮てから、塩、こしょうで味を調える。

## 北海道型食生活をすすめましょう!

北海道型食生活は、北海道の豊かな食材を使い、ご飯を主食として、魚、肉、卵、野菜、大豆製品、海そう、乳製品、果物などを使った食生活です。

- 1 新鮮でおいしく安全な食材
- 2 健康的な食生活
- 3 環境にやさしい

こんな  
いいことが  
あります

平成20年策定「札幌市食育推進計画」



## 玉ねぎとかにかまマヨネーズ

1人分の栄養価 エネルギー68kcal 塩分0.5g 野菜量 約90g

材料(4人分)

玉ねぎ	中1個 (300g)	マヨネーズ	大さじ1・1/2
		しょうゆ	小さじ1
かに風味かまぼこ	4本	練りからし	適宜
きゅうり	1/2本		

玉ねぎは縦半分にとって、繊維に直角に7~8mm厚さに切り、熱湯でさっと茹で(また電子レンジ600Wで2~2分30秒加熱)ざるにあけて水気をきる。

きゅうりはイボとヘタを取り7~8mm厚さに輪切りに、かまぼこは1/2~1/3の長さに切る。

ボウルにマヨネーズ、しょうゆ、練りからしを混ぜ合わせ、~を加えて和える。

## 三色ナムル

1人分の栄養価 エネルギー56kcal 塩分0.9g 野菜量 約90g

材料(4人分)

ほうれん草	1束	A	しょうゆ	大さじ1
人参	小1/2本		砂糖	小さじ2
もやし	1/2袋		ごま油	小さじ1・1/3
あさり水煮缶	20g		生姜汁	小さじ2/3
白ごま	小さじ2		豆板醤	少々

ほうれん草は熱湯でさっと茹でて冷水にとり、水気を絞って4cm長さに切る。

人参は、4cm長さのせん切りにして、もやしとともにさっと茹で、ザルにあけて水気をきる。あさり缶の缶汁をきっておく。

すり鉢でごまをすり、Aの調味料を入れてすり合わせる。

ほうれん草の水気をもう一度絞り、ボウルに野菜とあさりを入れ、で和える。

## きのこと野菜のかきあげ

1人分の栄養価 エネルギー190kcal 塩分1.6g 野菜量 約85g

材料(4人分)

南瓜	60g	小麦粉	大さじ3	
しめじ	1/2パック	(まぶし用)		
しらす干し	20g	B	小麦粉	大さじ6
玉ねぎ	40g		水	大さじ6
人参	20g	揚げ油	適量	
ごぼう	40g	天つゆ		
三つ葉	20g	A	だし汁	120ml
大根	中1/5本 (160g)		しょうゆ	大さじ2
			みりん	大さじ2

ごぼうは皮をこそげとり、4cmのせん切りにして水にさらし、水気をきる。

南瓜、玉ねぎ、人参、三つ葉は4cmのせん切りにし、しめじは石づきを取って小房に分ける。

とを混ぜ、小麦粉をまぶす。

ボウルに小麦粉と水を加えざっくりと混ぜ合わせる。

揚げ油を熱して、にをさっくりと混ぜ、スプーンですくい入れ、からっと揚げる。

器にを盛り、お好みでおろした大根とAをあわせてひと煮たちさせた天つゆを添える。(塩でもよい)

### 食事バランスガイド

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかを「コマ」の形でわかりやすく示したものです。

副菜(野菜などが中心の料理)をしっかりとりましょう。

野菜を350g食べるには…  
野菜料理「1日 = 5皿」を目安に！！