

「さっぽろ食スタイル」とは？

札幌市では環境都市を目指し、平成20年に環境首都・札幌宣言を行っています。
食育分野では、地産地消により輸送による環境負荷の軽減が図られ、健康面でも脂質の摂取が少ない“北海道型食生活”を提案してきました。これからは、買い物から保存、調理の方法やあと片付けまで、環境に配慮した食生活である“さっぽろ食スタイル”を市民の皆様とともにすすめていきます。

北海道型食生活 環境に配慮した食生活 「さっぽろ食スタイル」



ペンネ入りあさりの米粉チャウダー

〈1人分の栄養価〉 エネルギー 420kcal・塩分 2.3g

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(製菓・調理用) 大さじ2
塩・こしょう 適量

《作り方》

- ①あさは砂出しして、綺麗に洗っておく。あざりと酒を鍋に入れ、フタをして加熱し口が開いたら取り出しておく。
- ②①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のあさを戻して塩・こしょうで味を調える。

【ポイント】

・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。

「さっぽろ食スタイル」 レシピ集

👑 最優秀賞 久光 智美さん



ペンネ入りあさりの米粉チャウダー

← 作り方は、裏表紙に記載しています

札幌市では、「さっぽろ食スタイル」をすすめるために
市民のみなさまから地産地消と環境に配慮したレシピを募集しました。

その中から、最優秀作品、優秀作品をご紹介します。

札幌市保健所

👑 優秀賞 菅原 あき子さん



高野豆腐ピザ

〈1人分の栄養価〉 エネルギー 254kcal・塩分 1.4g

材料(2人分)

高野豆腐…………… 2枚
 シュレッドチーズ…………… 大さじ3
 玉ねぎ…………… 小1/2個
 ピーマン…………… 1/2個
 フランクフルト…………… 2本
 (またはウインナー)

A [みそ…………… 小さじ1
 マヨネーズ…………… 小さじ1
 バター…………… 適量
 ミニトマト…………… 4個

《作り方》

- ①高野豆腐は水で戻し、横半分に切る。玉ねぎはたて半分に切ってから輪切りにする。ピーマンも輪切りにし、フランクフルトは小口切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにバターを溶かし、Aを塗った高野豆腐を置く。
- ③上に玉ねぎ、シュレッドチーズ、ピーマン、フランクフルトをのせ、フタをして皿に盛り付け、ミニトマトを添える。

【ポイント】

- ・どこの家庭でも常備している乾物を使用した、簡単にできるピザです。
- ・和食のイメージがある高野豆腐ですが、洋風にアレンジして子どものおやつにもよいです。

👑 優秀賞 澤谷 郁子さん



お野菜たっぷり乾物キッシュ

〈1皿分の栄養価〉 エネルギー 255kcal・塩分 1.2g

材料(作りやすい分量)

切干大根…………… 1/2袋
 切干大根の戻し汁 } 30g
 だし汁 }
 はんぺん…………… 1/2枚
 卵…………… 1個
 ベーコン…………… 1枚
 小松菜、春菊など…………… 適宜
 (冷蔵庫にあるお野菜で)
 塩・こしょう…………… 適量

《作り方》

- ①切干大根を10分程度お湯に浸し、戻す。
- ②ボウルにはんぺんを入れてつぶし、卵、小さめに切ったベーコン、小松菜、だし汁を入れ、混ぜる。①をこの中へ入れる。
- ③耐熱ココットに入れ、オーブン160℃で15分、170℃にして15分焼いたら出来上がり。

【ポイント】

- ・はんぺんを入れることによってかさ増しされるので、卵1個でOKです。
- ・オーブンを使わず、卵焼き用フライパンでもOKです。
- ・半分残った切干大根は戻してから、おだして煮込み、残ったはんぺんの中へチーズと一緒に入れ、パン粉をつけて揚げ焼きに。(同時にもう1品。)
- ・戻し汁を捨てずに活用でエコ。(残った分で切干大根のスープを)