

きた く のうちくさんぶつ
北区の農畜産物マップ

きた く のうちめんせきは、さっぽろしないで第1位！
農家数も多く、野菜がたくさん作られています。特に、レタスやブロッコリー、タマネギなどの栽培が盛んです。



きた く さん
北区産
や さい つか
野菜を使った
えいようまんてん
栄養満点レシピ



ブロッコリーとアボカドの Pasta

北区食生活改善推進員の皆さんが考案したレシピです。

材料 (2人分)

- | | |
|---------------------|----------------|
| ブロッコリー：120g | A. オリーブ油：大さじ 2 |
| アボカド：1個 | A. レモン汁：大さじ 1 |
| パスタ (フジリ)：100g | A. 塩・こしょう：各少々 |
| ツナ缶 (オイル漬)：1缶 (70g) | ミニトマト：4個 |
| | カッテージチーズ：大さじ 2 |

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分ける。
- ② ツナは汁気を切って、粗くほぐす。
- ③ 鍋にお湯を沸かして塩少々を入れ、パスタを袋の表示どおりにゆでる。ゆで時間残り3分のところで①を加えて一緒にゆで、同時にザルに上げて水気をよく切り、粗熱をとる。
- ④ ボウルに③を入れ、ツナと縦半分に切って種を除いたアボカドをスプーンですくって加え、あえる。Aを加えて味を調える。
- ⑤ 器に盛り付け、半分に切ったミニトマトを添え、カッテージチーズをかけた後完成。

あさ
朝ごはんレシピ集 動画版

北区内の学生との協働で制作した「朝ごはんレシピ集動画」をです。ぜひ、「朝食習慣をつける」ために動画をお役立てください。

