

きたく のうちくさんぶつ
北区の農畜産物マップ

北区の農地面積は、札幌市内で第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パスタ
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
 - アボカド：1個
 - パスタ (フジッリ)：100g
 - ツナ缶 (オイル漬)：1缶 (70g)
 - A. オリーブ油：大さじ2
 - A. レモン汁：大さじ1
 - A. 塩・こしょう：各少々
 - ミニトマト：4個
 - カッテージチーズ：大さじ2

- 作り方**
- ブロッコリーは小房に分ける。
 - ツナは汁気を切って、粗くほぐす。
 - 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。
 - 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。
 - 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 しゅうどう がぼん
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」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。

