

かぞくみんなでバランスのよい食事

～主食・主菜・副菜をそろえて～

ふく
副
さい
菜

野菜・
きのこ・海そう・
いもなどビタミン・
ミネラル・食物
繊維で体の調子を
整える



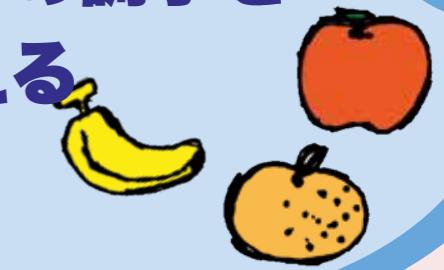
しゅ
主
さい
菜

肉・魚・
大豆製品・卵
などたんぱく質で
血液や筋肉
などの、体を
つくる



くだ
もの

体の調子を
整える



しゅ
主
しょく
食

ごはん・パン・
めん類など炭水化物が
エネルギー源に
なる



しる
汁
もの

みそ汁や
スープなど
野菜たっぷりの
具だくさんで
うす味にしよう



ぎゅうにゅう
牛乳
にゅうせいひん
乳製品

丈夫な
骨をつくる



北区民の健康づくりテーマ

伝えよう、はぐくもう、
食べる幸せ おいしい時間

北区健康づくり協議会

野菜を食べよう!

主食 レタス入り 焼豚チャーハン

材料 (4人分)

レタス	1/3個
豚もも肉(塊)	100g
長ねぎ	5cm
しょうが	少々
にんにく	少々
A 酒	大さじ1
みりん	小さじ1
にんじん	1/6本
たまねぎ	中1/3個
ホールコーン	25g
干ししいたけ	1枚
サラダ油	少々
B 塩・こしょう	小さじ2
ごま油	少々
米	2合
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1



つくり方

- 炊飯器の釜にといだ米・酒・しょうゆを加え、2合の目盛りまで水を加えて炊く。
- 貝を切る
豚もも肉…1cmの角切り
長ねぎ…みじん切り
しょうが…みじん切り
にんにく…みじん切り
たまねぎ…角切り
にんじん…小さめの角切り
干ししいたけ…水でもどして角切り
レタス…1.5cm角に切る
- 厚手の鍋に豚もも肉・長ねぎ・にんにく・しょうが・Aの調味料を入れ、かぶるくらいの水を入れて弱火でゆっくり煮る。水分がなくなったら火を止めて冷ます。
- にんじん・たまねぎ・干ししいたけをサラダ油で順に炒め、ホールコーンを加えて、Bの調味料で味をつける。
- 4にレタスを加えて、さっと炒める。
(ごはんの炊き上がりにあわせる)
- 焼きあがったご飯に3と5を混ぜる。

[1人分:384kcal 野菜:60g]
献立提供 北区栄養教諭・学校栄養士ブロック会

副菜

プロッコリーの ひじき和え

材料 (4人分)

プロッコリー	1個
ひじき	10g
ドレッシング	
しょう油	大さじ2
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1
ラー油	少々
炒りごま	少々



つくり方

- 沸騰した湯に塩を入れ、小房に分けたプロッコリーを固めにゆでて、ざるにあげておく。
- ひじきは水でもどし、軽くゆでる。
- ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。
- 1と2を3で和える。

[1人分:73kcal 野菜:60g]
献立提供 札幌市北保健センター

汁もの

田舎風 やさいスープ

材料 (2人分)

レタス	2枚
にんじん	1/8本
たまねぎ	小1/2個
じゃがいも	小1個
ベーコン	1枚
サラダ油	小さじ1
水	2カップ
スープの素	小さじ1
ドライハーブ	少々
塩・こしょう	少々



つくり方

- 具を準備する。
レタス…細切り
にんじん…2mmのいちょう切り
たまねぎ…うす切り
じゃがいも…2mmのいちょう切りにして、水にさらす
ベーコン…5mm幅に切る
- 耐熱容器にレタス以外の1を入れ、サラダ油をさっと混ぜ、ラップをして電子レンジ(500W)に2分かける。
- 2に水・スープの素を加え、ふんわりとラップをして電子レンジ(500W)に5分かける。
- 3にレタスを加える。
- 4に塩・こしょうを加えて味をとのえる。

[1人分:109kcal 野菜:80g]
献立提供 北区健康づくり協議会(男性料理教室ボラの会)

副菜 プロッコリーチーズ焼き

材料 (4人分)

プロッコリー	1個
マヨネーズ	大さじ2
スライスチーズ	2枚



つくり方

- プロッコリーは小房に分け、ゆでておく。
- 1のプロッコリーをアルミカップ又は耐熱容器に入れ、マヨネーズとチーズのせてオーブントースターで焼く。
※マヨネーズにツナ缶を合わせてもおいしいです。

[1人分:88kcal 野菜:60g]
献立提供 北区保育・子育て支援センター(ちあふる・きた)

レタス

生で食べる時に食感をシャキッとさせたいのなら、包丁を使わずに、手でちぎりましょう。まず纖維に沿って細長くちぎり、次に纖維を断つようにして食べやすいように小さくちぎります。また、油で炒めたりスープにしたりすると、かさが減るのでたくさん食べられます。油と一緒に調理すると、独特の苦みが弱まりうま味が増します。

プロッコリー

ゆでて食べる機会が多いプロッコリーは、日持ちがしないので購入したらできだけ早くゆでましょう。
沸騰したお湯に塩少々を加え、好みのかたさまでゆでましょう。
また、蒸し煮にしたり電子レンジを使用するのもよいでしょう。

蒸し煮にする場合

鍋にプロッコリーが少しかくれるくらいの水を入れ沸騰させておく。鍋にプロッコリー、塩を入れ、ふたをして中火で2~3分蒸しゆでにする。

電子レンジを使用する場合

水気をきらぎに耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジにかける。
(プロッコリー100gにつき、600W1分)

北区の野菜

北区は、札幌市の中でも農家数が多く耕地面積も広い区です。広い農地では、野菜がたくさん作られています。とくに、レタスやプロッコリー、玉ねぎなどの栽培がさかんです。

レタスは、主に篠路・太平・茨戸で栽培されており、玉が結球する玉レタス、結球しないリーフレタス、サニーレタスなどさまざまな種類があります。6月下旬から10月までが収穫期です。

プロッコリーは、主に篠路・茨戸で栽培されており、さまざまな種類のプロッコリーがあります。冷涼な気候を好み、真夏を除く6月から10月中旬までが収穫期です。



作成:北区食育推進ネットワーク会議
北区健康づくり協議会

SAPP_RO

さっぽろ市
02-003-17-1406
29-2-955
北区健康・子ども課