

アイディアプラスで  
もっと楽しく♪ もっとおいしく♪  
こんなアレンジはいかが?



献立作成・調理:北野地区食生活改善推進員  
献立監修:清田区健康・子ども課 管理栄養士

## 野菜いろいろ握り寿司

混ぜごはんに酢をプラスして寿司飯にし、アスパラ、パプリカ、つくねは、すしネタに。

野菜の彩りを活かして、一丁上がり!!

## 厚揚げのオイスタークリーミー煮

### 材料4人分

|         |      |   |                 |
|---------|------|---|-----------------|
| 厚揚げ     | 200g | A | オイスタークリーミー…小さじ2 |
| パプリカ(赤) | 40g  |   | 酒…小さじ2          |
| パプリカ(黄) | 40g  |   | 水…小さじ2          |
| ごま油     | 小さじ1 |   | しょうゆ…小さじ1       |
|         |      |   | 砂糖…小さじ1         |

### 作り方

- 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをする。水気を拭き取り、縦半分に切り1cm厚さに切る。パプリカは乱切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、厚揚げを両面焼き、パプリカを加えて炒め、Aで調味する。

## かぼちゃのピーナッツバター和え

### 材料4人分

|      |      |   |              |
|------|------|---|--------------|
| かぼちゃ | 160g | A | ピーナッツバター…25g |
|      |      |   | かぼちゃの煮汁…小さじ2 |

### 作り方

- かぼちゃは一口大に切り、鍋に入れ、少量の水を加えて蒸し煮する(煮汁は少し残しておく)。
- かぼちゃとAを和える。

## 果物 4人分

|      |      |     |     |
|------|------|-----|-----|
| いちご  | 8個   | パイン | 40g |
| オレンジ | 1/2個 |     |     |

### 一人分の栄養価と野菜の使用量(添え野菜を含む)

|                 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂 質(g) | 塩 分(g) | 野菜の量(g) |
|-----------------|-------------|----------|--------|--------|---------|
| 梅・しそ・ごまの混ぜご飯    | 288         | 4.4      | 1.0    | 0.4    | 1       |
| チーズ入り鶏つくね蒸し     | 141         | 10.9     | 7.4    | 0.9    | 43      |
| 厚揚げのオイスタークリーミー煮 | 100         | 5.9      | 6.7    | 0.6    | 20      |
| アスパラの粒マスタード炒め   | 44          | 1.9      | 3.6    | 0.2    | 38      |
| かぼちゃのピーナッツバター和え | 79          | 2.5      | 3.5    | 0.1    | 40      |
| 果物              | 16          | 0.4      | 0      | 0      | 0       |
| 合 計             | 668         | 26.0     | 22.2   | 2.2    | 142     |

## 健康づくりをご一緒に

清田区食生活改善推進員協議会は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、関係機関のご支援をいただきながら、食を通した健康づくりのボランティアとして活動しています。

今年、清田区は誕生20周年を迎えるが、私たちにとっても20周年の記念の年となります。

私たちが経験と実践を重ねて仕上げたこのレシピ集を、地域の皆様に、健康づくりの参考としてぜひ活用していただきたいと願っています。

今後も、子どもから高齢者まで幅広い年代の方にむけて、料理教室の開催や食育イベントのサポートなどのボランティア事業を実施してまいります。

また、清田区では毎年春に、「食生活改善推進員養成講座」を開講しております。この講座では、栄養を中心とした健康づくりについて学び、受講した多くの方が推進員として活躍しています。

あなたも、食をとおした健康づくりを地域に広げるボランティアとして、一緒に活動してみませんか。

清田区食生活改善推進員協議会  
会長 佐々木 知子



## 清田区食生活改善推進員

おすすめ

# ほうれん草レシピ!!

清田区は「ポーラスター」という銘柄で親しまれている、ほうれん草の産地です。

おかず、おやつに、おいしいほうれん草で元気に過ごしましょう。

レシピ中の清マークは、  
清田区産野菜です



## きよた野菜の3色スープ



清田区産のほうれん草「ポーラスター」、トマト、とうもろこしを使った緑、赤、黄の3色のきれいなスープです。野菜同士の相性も良く、甘味が出ています。

### 材料（4人分）

清 ほうれん草 ..... 100g  
清 トマト ..... 80g  
清 とうもろこし ..... 80g  
水 ..... 600ml  
固形コンソメ ..... 1個  
塩・こしょう ..... 少々

### 1人分

エネルギー 30kcal 野菜量 65g

### 作り方

- ① ほうれん草はゆでて、3cmくらいの長さに切る。トマトは皮をむき、2~3cm角に切る。  
とうもろこしは包丁で実をそぎおとしておく。
- ② 鍋に水、①のとうもろこし、コンソメを入れて煮、トマトも加える。
- ③ 最後にほうれん草を加え、塩・こしょうで味を調える。

## ほうれん草の衣焼き



おひたしに飽きたら、目先を変えて作ってみては?  
和風、中華風どんな付けダレにも合います!

### 材料（4人分）

清 ほうれん草 ..... 1/2袋  
小麦粉 ..... 大さじ2  
卵 ..... 1個  
ごま油 ..... 大さじ1  
からし醤油 ..... 適宜

### 1人分

エネルギー 75kcal 野菜量 25g

### 作り方

- ① ほうれん草はゆでて小束に分け水気を絞り、根は切り落として小麦粉をふりかけておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、平たくした①に溶き卵をつけて、両面焼く。
- ③ 焼きあがったら食べやすい大きさに切って盛り付け、からし醤油でいただく。

## ほうれん草蒸しパン



きれいな緑色を活かした蒸しパンは  
子どもから高齢者まで美味しく食べいただけます。

清田区  
食生活改善推進員  
考案のレシピです

### 材料（10個分）

清 ほうれん草 ..... 70g  
小麦粉 ..... 130g  
ベーキングパウダー ..... 6g  
卵 ..... L1個  
砂糖 ..... 50g  
牛乳 ..... 100ml  
サラダ油 ..... 大さじ1

### 1人分

エネルギー 97kcal 野菜量 7g

### 作り方

- ① ほうれん草はゆでて粗くぎざむ。
- ② 卵、牛乳、砂糖、①をミキサーにかけ、ボウルに移す。
- ③ 小麦粉、ベーキングパウダーを合わせて②にふるい入れる。  
さっくりと混ぜ、サラダ油を加えて均等に混ぜる。
- ④ ③をアルミカップに入れ、蒸気のたった蒸し器で15分蒸す。

# 「さっぽろ食スタイル」について

栄養バランスのとれた健康的な食事に、北海道の豊かな食材を使用した食事を「北海道型食生活」とし、さらに買い物から調理、片付け、保存まで環境に配慮した食生活のことを「さっぽろ食スタイル」としています。

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」



## さっぽろ食スタイル献立例

ごはんを中心に、魚、肉、野菜、果物、海藻、豆、大豆製品など多彩な食材を使った栄養バランスの優れた健康的な食事（日本型食生活）に、新鮮でおいしい北海道産食材と保存の知恵として昔から伝わる乾物をとり入れ、環境に配慮した調理をしています。

| 間食           | 朝食                    | 昼食                           | 夕食   |
|--------------|-----------------------|------------------------------|--|
| りんご<br>ヨーグルト | ごはん<br>昆布入り納豆         | 卵とじそば                        | ごはん<br>焼き鮭                                 |
| 主食           | ごはん                   |                              |  |
| 主菜           | 昆布入り納豆                |                              |  |
| 副菜           | わかめのみそ汁<br>アスパラサラダ    | 高野豆腐と野菜きのこの煮物<br>チーズ入りかぼちゃもち | グリル野菜のマリネ<br>ほうれん草と切干大根の和え物                |
| エコポイント       | だしをとった後の昆布を捨てずに使用します。 | 煮物の大根・人参の皮は捨てずに金平にして常備菜にします。 | ほうれん草を茹でる時は、鍋底の水はふきとり、火が鍋からないように注意して調理します。 |

平成29年9月

企画・編集 清田区保健福祉部健康・子ども課  
札幌市清田区平岡1条1丁目2-1 TEL 011-889-2049  
協力 清田区食生活改善推進員協議会

