

主食

主菜

# ほうれん草しゃぶしゃぶ

(タレ、ラーメンは除く)

1人分 406 kcal

ほうれん草農家の三上さんに教わったほうれん草のおいしさを味わえる料理

&lt;4人分&gt;

ほうれん草 400 g

豚バラ肉 400 g

(鍋に対し)

塩 小さじ1

ごま油 小さじ1

&lt;タレ&gt;ポン酢+おろしにんにく

しゃぶしゃぶのたれなど

お好みで鍋用ラーメン、生ラーメン



[作り方]

下ごしらえ

- ・ほうれん草は洗って30～40分水につけておく。  
※葉がピン！と、採れたてのようにみずみずしくなります。
  - ・ざるで水をきり、5cmくらいの長さに切っておく。
- ① 大きめの鍋に、湯、塩、ごま油を入れて沸騰させる。
  - ② ①の中に、ほうれん草と豚肉を入れて加熱する。
  - ③ 好みのタレをつけて、食べる。
- ※おろしにんにくは、入れすぎると辛いので、子どもには控えめにした方がよい。  
※きれいにアクをすくい、ラーメンを入れて食べると、おなかも満足します。

**ほうれん草農家三上さんに聞きました！**

Q：「ポーラスター」栽培のポイントは

A：自然環境と栽培技術です。清田区は夏季冷涼な気候と水源に恵まれています。先輩方が熱心に研究し習得、蓄積してきた土壌管理、季節に応じた品種の選択や水やり・水きりの時期などの栽培技術です。

Q：みなさんへメッセージ

A：農家は減ってきてますが、清田の地区一体となって、生産に取り組んでいくという熱意と努力があります。これからも「ポーラスター」を広めていきたいと思っています。



間食

## ほうれん草蒸しパン

1個分 97 kcal

あざやかな緑の蒸しパンで、区役所で開催する食生活改善展でも提供しています

&lt;10個分&gt;

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



## [作り方]

- ① ほうれん草はゆでて、水にとり、水けをきり、粗く刻む。
- ② 卵と砂糖、牛乳、①のほうれん草をミキサーにかけ、ボウルにうつす。
- 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、蒸気の立った蒸し器で15分蒸す。

**食のボランティア  
～清田区食生活改善推進員～**

清田区では、身近な地域で食育活動を実施してくださる食生活改善推進員を養成しています。養成講座終了後は、清田区食生活改善推進員協議会の一員として、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンとした、健康的な食生活の普及啓発のために、地域での料理教室をはじめとして、当区の食育活動への協力など多方面でご活躍いただいているいます。

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楽しく活動してみませんか。

問い合わせ先：清田区健康・子ども課



主食

# ほうれん草のニヨッキ

1人分 318 kcal

ほうれん草の緑があざやかな、ニヨッキを作ります

<4人分>	
ほうれん草	200 g
卵	1個
小麦粉 (ふるう)	230 g
塩	ひとつまみ
<トマトソース>	
にんにく(みじん切り)	少々
たまねぎ(みじん切り)	50 g
A トマト缶(つぶす)	700 g
水	140ml
コンソメ	少々
ローリエ	1枚
塩・こしょう	各少々
オリーブ油	大さじ1
粉チーズ	適宜
パセリ	適宜



## [作り方]

- ① ほうれん草はやわらかめにゆでて、水にとり、水けをきり、細かく刻む。
- ② ①に卵、塩を加えよく混ぜる。
- ③ ②に小麦粉を2回に分けて加える。（1回目：3/4量、2回目：1/4量）  
※2回目の時は生地の固さをみて少しづつ加える。
- ④ まな板に打ち粉（小麦粉）をふり、③を棒状にのばして包丁で切り分ける。沸騰したお湯でニヨッキが浮いてくるまでゆでる。
- ⑤ 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火で焦がさないように炒める。香りが出てきたらたまねぎを加えて炒め、たまねぎの甘みを出す。
- ⑥ ⑤にAを加えて煮込み、塩・こしょうで味を調える。
- ⑦ ④を⑥のトマトソースにからめ、器に盛り、好みで粉チーズ、パセリを飾る。

## 清田区役所食堂の取り組み

## 健 康 食

提供日：毎月第1水曜日

献立作成：管理栄養士

内容：バランスがよく、野菜が120g以上、塩分控えめの献立です。レシピも提供しています。



☆ホームページ

清田区 健康食

検索



主食

# ほうれん草のカレー

1人分 648 kcal

刻んだほうれん草がたっぷり入ったカレーです

&lt;4人分&gt;

ほうれん草	200 g
たまねぎ（スライス）	100 g
海老（殻はむいておく）	160 g
じゃがいも	1個
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
カレー粉	小さじ1
トマト缶	200 g
油	大さじ5
水	500ml
カレールウ	90 g
ごはん	4皿分



## [作り方]

- ① ほうれん草はやわらかめにゆでて、水にとり、水けをきり、細かく刻む。
- ② 鍋に、油、にんにく、しょうが、たまねぎを入れ弱火にかけ炒める。
- ③ たまねぎがしんなりしたら、カレー粉を入れ炒める（焦がさないように気をつける）。
- ④ カレーの香りがしてきたら、トマト缶、海老、食べやすく切ったじゃがいも、ほうれん草を加え炒める。
- ⑤ 水を加え、沸いたら火を止め、カレールウを加える。
- ⑥ 皿にごはんを盛り、⑤をかける。

## 清田区役所食堂の取り組み

### 低カロリーランチ

提供日：毎月第4水曜日

献立作成：食堂店長

内容：1食あたり600kcal未満、ご飯の量が130g、  
野菜が120g以上。レシピも提供しています。

☆ホームページ [清田区 低カロリーランチ](#) 検索 



### 野菜たっぷりメニュー

提供日：週に4～5回程度提供

献立作成：食堂店長

内容：野菜が100g以上とれる献立



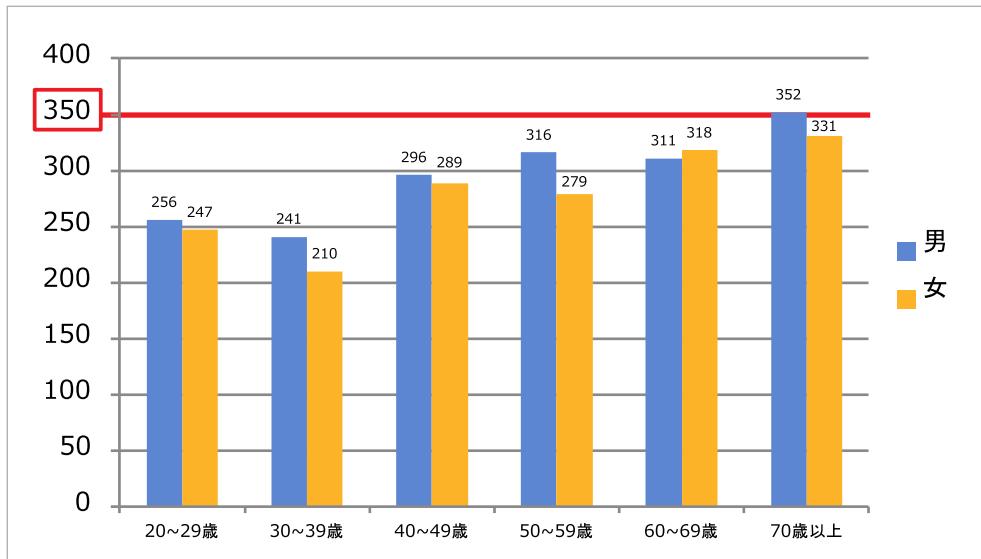
区役所食堂店長

# 札幌市民の野菜摂取事情

～平成23年札幌市健康・栄養調査結果から～

目標とする**350g**にどの年代も男女ともほぼ達していません。

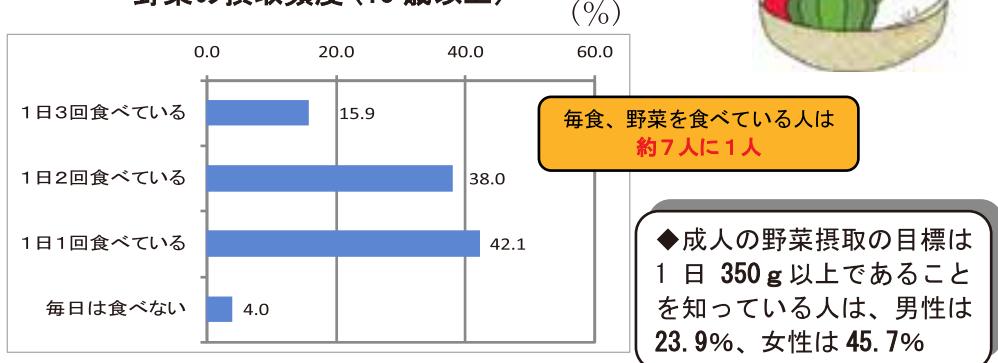
## 野菜の摂取量（性・年齢階層別）



札幌市民の平均野菜摂取量／日（成人） 293g



## 野菜の摂取頻度 (15歳以上)



# 野菜は毎食たべましょう

野菜は体の調子を整え、病気になりにくくするビタミン、ミネラルや腸の動きを良くする植物繊維を多く含んでいます。



1日の目標は **350g**  
両手に**3杯分**です

野菜は**緑黄色野菜**と**その他の野菜**に分けられ、栄養成分の含まれ方に違いがあります。

**1／3量**は**緑黄色野菜**からとりましょう。

緑黄色野菜



**120g**

その他の野菜



**230g**

これは**1日5皿**の料理に相当します。



具だくさんの  
みそ汁



野菜炒め



野菜の煮物



サラダ



おひたし

## 清田区食育推進ネットワーク

清田区では、札幌市食育推進計画に基づき、関係機関と食育についての共通理解を図り、食育をすすめています。



### 「清田区 ほうれん草レシピ集」

平成25年3月発行

企画・編集

清田区食育推進ネットワーク 清田区健康・子ども課

〒004-8613 札幌市清田区平岡1条1丁目2-1 TEL 889-2049



さっぽろ市  
02-003-13-50  
25-2-31