

SAPPORO



簡単！お手軽！ ～野菜レシピ～

作成：南保健センター管理栄養士

～毎月1日は野菜の日・8月は野菜摂取強化月間～

野菜は毎食食べましょう！

野菜は体の調子を整えるビタミン、ミネラルや腸の働きを良くする食物繊維を多く含んでいます。

1日の野菜摂取目標量は **350g**。
両手に **3杯分**です。
野菜料理だと **5皿分**に相当します。

野菜は「**緑黄色野菜**」と「**その他の野菜**」に分けられます。
1/3量は緑黄色野菜からとりましょう。

緑黄色野菜



その他の野菜



小松菜

北海道では 4～11 月が旬

【特徴】「クセ」の少ない緑黄色野菜。札幌市は、北海道で小松菜の生産量が No.1 です。南区でもたくさん生産されています。また、小松菜はカルシウムを多く含み、その量はホウレンソウの 3 倍以上あります。

【見分け方】葉に厚みがあり、緑色が濃く、根元が太いものほどおいしい。

【料理例】おひたしや煮びたし、炒め物、スープなど。

小松菜のゴママヨあえ



(広報さっぽろ南区版平成 26 年 5 月号掲載)

【材料/4 人分】

小松菜…1 束

☆すりごま…大さじ 1

☆マヨネーズ…大さじ 2

☆めんつゆ…小さじ 1

☆砂糖…小さじ 1/2

【作り方】

1. 小松菜は熱湯でゆでて冷水にさらし、水気を絞って食べやすい長さに切る。
2. ☆を混ぜて小松菜とあえる。

【栄養価/1 人分】エネルギー: 108kcal、食塩量: 0.3g

トマト

北海道では6～10月が旬

【特徴】トマトの皮の赤い色素には、老化防止や美肌効果のあるリコピンが多く含まれています。

トマトは世界各地で食べられている野菜で、8,000種類もあります。

【見分け方】へたがピンと張り、ずっしりと重く、へたのそばまで赤いものは、味も良く、栄養価も高い。

【料理例】サラダ、ピザ、パスタ、スープ、煮込み料理など。

豆腐とトマトのヘルシーサラダ



(広報さっぽろ南区版平成26年7月号掲載)

【材料/2人分】

トマト…1個

木綿豆腐…200g

オリーブオイル…大さじ2

塩・こしょう…適量

乾燥バジル(お好みで)…適量

【作り方】

1. 豆腐をクッキングペーパーで包み耐熱皿にのせ、電子レンジ(500W)で約2分加熱する。電子レンジから取り出し、豆腐の上に底が平らな皿などをのせ、そのまま冷ます。

※皿をのせることで、しっかりと水切りができます。

2. スライストマトと、薄切りにしてよく水を切った豆腐を交互に並べる。

3. オリーブオイルを回しかけ、塩、こしょうをふる。こしょうは黒こしょうでもOK。お好みで乾燥バジルをかける。

【栄養価/1人分】エネルギー:194kcal、食塩量:0.5g

なす

北海道では 7～9 月が旬

【特徴】なすの皮には、動脈硬化予防や老化予防効果のあるナスニンが多く含まれています。なすは淡泊な味でくせがなく、油との相性がよい野菜です。

【見分け方】皮は濃い紫紺色で、はり・つやのあるもの、ヘタはトゲがとがっていて、切り口の白いものがおいしい。

【料理例】焼きなす、しぎ焼き、浅漬け、みそ炒めなど。

ごまなす



(広報さっぽろ南区版平成 26 年 8 月号掲載)

【材料/2 人分】

なす…3～4 本

小ネギ…少々 (または青じそ)

☆ポン酢・すり白ごま…各大さじ 2

☆しょうゆ…大さじ 1

☆ラー油…少々

ごま油…大さじ 2

【作り方】

1. なすはヘタを切り落として、縦に 4～6 つのくし切りに。さらに半分の長さに切って水洗いし、水気を取る。
2. フライパンにごま油を入れて中火で熱し、なすがしんなりするまで中火で炒め、混ぜ合わせておいた☆で味付けをする。
3. 器に盛り、小口切りにした小ねぎをのせる。

【栄養価/1 人分】

エネルギー：206kcal、食塩量：1.3g

たまねぎ

北海道では10~4月が旬。北海道ではたまねぎの生産量が全国1位！

【特徴】日本での栽培は札幌が始まりといわれ、札幌で作られているものに「札幌黄」「さつおう」「スーパー北もみじ」といった品種があります。涙を出す成分には、新陳代謝を活発にしたり、血液をサラサラにする効果があります。

【見分け方】ふっくらと丸みがあり、表面の皮がしっかり乾燥していてツヤがあるものが多い。

【料理例】煮物、炒めもの、サラダ、揚げもの、グラタン、スープなど

スライスオニオンの梅肉ソース和え



(広報さっぽろ南区版平成26年10月号掲載)

【材料/4人分】

- たまねぎ…小1個
- 貝割れ大根…1/2パック
- にんじん…1/5本
- ☆梅肉…大さじ2
- ☆酢…大さじ2
- ☆ごま油・砂糖…各小さじ1/2
- ☆醤油…小さじ1

【作り方】

1. 玉ねぎは縦に薄切りにする。貝割れ大根は根元を切り落とし、長さを半分に切る。にんじんは細切りにする。
2. 1を冷水にさらし、ざるにあげ、しっかりと水気をきる。器に盛り、混ぜ合わせておいた☆と和える。

【栄養価/1人分】

エネルギー：42kcal、食塩量：0.9g

ホウレン草

北海道では 4~9 月頃が旬

【特徴】ホウレン草には、貧血予防に効果的な鉄が含まれており、その鉄の吸収を助けるビタミンCや免疫力を高めるカロテンが多く含まれています。

【見分け方】葉先がピンとしていて、厚みがあって濃い緑色のもの。葉が下の方から密集していて、根元が赤くてふっくらとし、茎が細すぎないものがおいしい。

【料理例】おひたし、あえ物、炒め物、オーブン料理、パスタ、サラダなど

簡単！ほうれん草のキッシュ



(広報さっぽろ南区版平成 27 年 4 月号掲載)

【材料/8 個分】

ホウレン草…70g	卵…1 個
玉ネギ…1/8 個 (30g)	生クリーム…50ml
ベーコン…2 枚	とろけるチーズ・コーン…適量
餃子の皮(大きめ)…8 枚	塩・こしょう…少々

【作り方】

1. ホウレン草はざく切り、玉ネギは細切り、ベーコンは 1cm 幅に切る。
2. フライパンに油を熱し、玉ネギとベーコンを炒め、玉ネギが透き通ったら、ホウレン草と塩・こしょうを加えて炒める。粗熱をとり、水気をしっかり切る。
3. マフィン型に餃子をしき、2、チーズ、コーンをのせる。
4. 卵と生クリームをよく混ぜ、3 に注ぎ、180 度のオーブンで 10~15 分、焼き目がつくまで焼く。

【栄養価/1 個分】 エネルギー：88kcal、食塩量：0.4g

レタス

北海道では5～9月頃が旬

【特徴】レタスは約95%が水分ですが、ビタミンやミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいます。

【見分け方】芯が10円玉くらいの大きさに切り口が白いもの。淡いグリーンでつやがあり、巻きが固すぎず、軽いものがおいしい。

【料理例】サラダ、チャーハン、スープ、炒め物など

レタスと桜えびのわさびあえ



(広報さっぽろ南区版平成27年5月号掲載)

【材料/2人分】

レタス…1/2個
干し桜エビ…大さじ2
☆酢…大さじ1
☆油…大さじ1
☆塩・こしょう…適量
☆練りわさび…適量
もみのり…適量

【作り方】

1. 沸騰したお湯で一口大にちぎったレタスをゆで、冷水に浸し、粗熱が取れたら水気を絞る。
2. ボウルで☆を混ぜ、1のレタスと干し桜えびを加え、サッと和える。
3. 器に盛り、もみのりをのせる。

【栄養価/1個分】

エネルギー：79kcal、食塩量：0.6g

きゅうり

北海道では6~9月頃が旬

【特徴】きゅうりは95%以上が水分ですが、利尿作用を促すカリウムが多く含まれていて、むくみをとる効果があります。また、身体を冷やす働きもあります。

【見分け方】緑色が濃く、イボがしっかりしていて、とげは痛いぐらいのものがおいしい。

【料理例】酢の物、浅漬け、サラダ、かっぱ巻き、ピクルスなど

きゅうりと鶏肉の梅わさび和え



(広報さっぽろ南区版平成27年6月号掲載)

【材料/2人分】

鶏むね肉…50g
酒…小さじ1/2
きゅうり…1本
☆梅干し…2個
☆わさび…4g
☆酢…大さじ1・1/2
白ごま…適量

【作り方】

1. 耐熱皿に鶏むね肉を入れ、酒をふって、ラップをし、電子レンジで火が通るまで加熱する。火が通ったら粗熱をとり、鶏むね肉を手でさく。
2. 縦半分に切り、斜切りにしたきゅうりを塩もみし、水分を抜く。
3. 梅干しは種をとっておく。
4. 1と2を混ぜ合わせた☆であえ、白ごまをふる。

【栄養価/1人分】エネルギー：56kcal、食塩量：0.9g