

地元で生産されたものを地元で消費する

地産地消をすすめましょう!



～おいしく食べて、健康づくり～

西区小別沢では、小松菜のハウス栽培が行われています。(写真:漆崎農園)



小松菜は、不足しやすい栄養素であるカルシウムや鉄を多く含む、栄養的に優れた野菜のひとつです。地元で生産された野菜を食卓に取り入れて、健康的な食生活を送りましょう。

～新鮮・おいしい・安全～



生産者との距離が近いと、旬の食べ物を新鮮なうちに食べることができます。また、消費者と生産者の信頼関係を築くことにより、食の安全と安心が確保されます。

輸送にかかるエネルギーの使用量や二酸化炭素の排出量を減らすことができ、環境を守ることにもつながります。

西保健センター管理栄養士のおすすめ!

ロール小松菜

材料 (4人分) 1人分220kcal

小松菜1袋、合いびき肉240g、玉ねぎ1/2個
トマト1/2個、パン粉大さじ4、牛乳大さじ3
A(卵1個、塩ひとつまみ、こしょう少々)
B(水200ml、酒大さじ1/2、しょうゆ小さじ1、
固形コンソメ1/2個、塩ひとつまみ)
片栗粉大さじ1/2、黒こしょう(お好みで)

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジ(ラップなし)で1分加熱し、粗熱をとっておく。パン粉は牛乳に浸しておく。
- ② トマトは1cm角に切る。小松菜はさっとゆでて水気をきっておく。
- ③ 合いびき肉に①とAを加え、粘りがでるまでよく混ぜる。4等分し、俵型に丸める。
- ④ ②の小松菜を2~3枚ずつ葉の端が重なるように広げ、③を包み、ロール小松菜を作る。

葉から茎に向かって巻く



- ⑤ 鍋に④を巻き終わりを下にして並べ、Bを加えてアルミホイルをかぶせ蓋をし弱火で15分程度煮る。
- ⑥ ロール小松菜を取り出し盛り付ける。煮汁に倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、トマトを入れぜひと煮立ちしたら火を止め、ロール小松菜にかける。
- ⑦ お好みで黒こしょうをかける。

札幌市西保健センター
011-621-4241



さっぽろ市
02-003-20-1364
R2-2-944



札幌で作られた野菜をおいしく食べましょう

小松菜レシピ



ロール小松菜(レシピは裏表紙をチェック!)



札幌市は、道内有数の小松菜の産地ということをご存知ですか?

西区の他、東区、南区、手稲区などで生産されています。

小松菜を生産している農園さん、食育ボランティアの食改さん、西保健センター管理栄養士のおすすめレシピを紹介します。

西区環境キャラクター
さんかくやまベエ



小松菜の生産者 漆崎農園さんのおすすめ!

小松菜サラダ



材料 (3人分) 1人分41kcal

小松菜1袋、しょうゆ小さじ1/2
マヨネーズ大さじ1、削り節小袋1つ、七味少々

作り方

- ① 小松菜はゆでて水にとり、水気をしっかりしぼる。
- ② ゆでた小松菜を3cm程度の長さに切る。
- ③ しょうゆ、削り節、マヨネーズ、七味の順に和える。

電子レンジで下ゆでも OK

電子レンジを使うと、鍋を洗うひと手間を短縮することができます。

- ① よく洗った小松菜をラップで包み、電子レンジで2分程度加熱する。
- ② 水を入れたボウルにとり、水気をしっかりしぼる。



小松菜の生産者 漆崎農園さんのおすすめ!

マーボー小松菜



材料 (3人分) 1人分191kcal

小松菜1袋、豚ひき肉150g、春雨20g
しょうが1/2かけ、にんにく1/2かけ
油大さじ1/2

A(しょうゆ小さじ2、酒大さじ1、みそ大さじ1/2、
オイスターソース小さじ1、豆板醤小さじ1/2、
水100ml)、片栗粉大さじ1/2

作り方

- ① 小松菜は4~5cmの長さ、しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ② 春雨は長ければ半分に切り、袋の表示に従ってゆでてザルにあげる。
- ③ フライパンに油をひき、しょうがとにんにくを炒め、香りが出てきたら、ひき肉を加えて炒める。
- ④ ひき肉の色が変わったら小松菜を茎、葉の順に加えて炒める。
- ⑤ 小松菜がしんなりしたらAを加え、調味料が煮立ったら春雨を加える。
- ⑥ 煮立ったら同量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。

しょっかい
食改(西区食生活改善推進員)さんのおすすめ!

小松菜とえびの変わりソテー



材料 (4人分) 1人分128kcal

小松菜1袋、冷凍むきえび130g
片栗粉大さじ2、サラダ油大さじ1
A(マヨネーズ大さじ2、ケチャップ大さじ1、
カレー粉小さじ1/2、塩・こしょう少々)

作り方

- ① 小松菜は3cm程度の長さに切り、むきえびは解凍して水気を切り、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、むきえびを炒め、色が変わったら小松菜の茎、葉の順に炒める。
- ③ ②にAを加えて味をととのえる。

うちで作ろう!うちで食べよう!



西区役所ホームページにて、
家庭で手軽に作ることができる
おすすめレシピを紹介しています。

