

今年度、白石区食育推進ネットワークでは、「1・2の3で! やさいおかず」、「おやこでつくるごはんとおやつ」の2種類のレシピ紹介リーフレットを作成しました。今回、その中から一部のレシピを抜粋してご紹介!

どれもカンタン・時短で作ることができますよ!

## ちあふる・しろいし オススメ!

(札幌市保育所給食基準献立より)

## ごま人参

1人分 | 47kcal 野菜 | 45g 食塩相当量 | 0.3g

### 【材料(子ども4人分)】

にんじん……………中1本 砂糖……………小さじ2/3  
ごま油……………小さじ1弱 しょうゆ……………小さじ1  
水……………少量 白すりごま……………大さじ2弱

### 【作り方】

- ①にんじんを長さ2cmほどの太めのせん切りにする
- ①をごま油で炒め、水を加えて煮る(煮崩れないよう注意)。
- ②に砂糖、しょうゆを加え、ごまをふり混ぜる。



## 栄養教諭・栄養士白石ブロック オススメ!

(札幌市学校給食料理レシピより)

## たたききゅうり

1人分 | 16kcal 野菜 | 50g 食塩相当量 | 0.3g

### 【材料(4人分)】

きゅうり……………2本 ごま油……………小さじ1/2  
しょうゆ……………大さじ1 塩……………少々  
砂糖……………小さじ1/2 白いりごま……………大さじ1/2

### 【作り方】

- ①きゅうりを乱切りし、軽くゆでて水で冷やす
- ①の水気をきり、しょうゆ、砂糖、ごま油、塩をあえる。
- ③時々混ぜながら味をなじませ、仕上げにごまを加える。



「1・2の3で! やさいおかず」、「おやこでつくるごはんとおやつ」は、白石保健センターで配布しています。



## 保健センター オススメ!

## かにたま丼

1人分 | 482kcal 食塩相当量 | 1.7g

### 【材料(4人分)】

カニかまぼこ……………10本 味付きもずく酢……………2パック  
卵……………4個 ごはん……………4膳  
小松菜……………100g ★(砂糖 小さじ1+鶏がら  
鶏がらスープの素……………小さじ1 スープの素 小さじ1/2)  
こしょう……………適宜 水溶き片栗粉  
ごま油……………大さじ2 (片栗粉 小さじ1+水 小さじ2)

### 【作り方】

- ①小松菜を洗って3cm幅に切る。
- ②卵をボウルに溶き、鶏がらスープの素、こしょうも入れてよく混ぜる。カニかまぼこも割いて加える
- ③耐熱容器にもずく酢を汁ごとと★を入れて混ぜる。水溶き片栗粉を加えて、電子レンジで1分程加熱したらよく混ぜ、あんをつくる。
- ④フライパンにごま油を熱し、①を炒める。火が通ったら②を入れて、形を整えながら焼き固め、焼き色がついたらひっくり返して、両面に火を通す。
- ⑤器にごはんを盛り、④をのせ、③をかける。



## 食改さん オススメ!

## コーンとチーズの蒸しパン

1人分 | 147kcal 食塩相当量 | 0.6g

### 【材料(アルミカップ9~10号 4~5個分)】

ホットケーキミックス……………100g マヨネーズ……………大さじ1/2  
卵……………1個 コーン(水煮)……………大さじ2  
水……………50ml プロセスチーズ……………30g

### 【作り方】

- ①チーズをサイコロ状に切る。コーンは汁気をきる。
- ②ポリ袋に卵、水、マヨネーズを入れ、全体が均一になるよう、しっかりとむ。そこに、チーズとコーン、ホットケーキミックスも入れて、粉っぽさがなくなるまで袋の上からもみもみする。
- ③袋の端を切って、②をアルミカップに流し入れる。
- ④フライパンにクッキングペーパー3枚を重ねて敷いて、③を入れたらフライパンに高さ1~1.5cm程度まで水を入れ、中火で加熱する。沸騰したら弱火にし、ふたをして10~15分蒸す。

