

しろいし 食育通信

簡単レシピを紹介しています！

白石区で、平成20年度に開催した「白石健やか食育サロン」の様子と、試食提供した野菜たっぷりレシピを紹介します。



野菜たっぷり簡単レシピ！

主食メニュー

《ひじきごはん》 おにぎり小4個分

米	1合
鶏もも肉	30g
(乾)ひじき	小さじ1強
油揚げ	1/3枚
にんじん	1/6本
小松菜	1/8束
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1/2
みりん	少々
三温糖	小さじ2/3
サラダ油	小さじ1/2

(作り方)
 ①ひじきは水洗して水けを切ります。
 ②油揚げは油抜きをして2cm長さのせん切りにします。
 ③鶏肉は細かく刻みます。にんじんは2cm長さのせん切り。小松菜は茹でて細かく刻んでおきます。
 ④鍋にサラダ油をひき、鶏肉・にんじん・ひじき・油揚げを炒めます。
 ⑤肉の色が変わってきたら、調味料を加えて材料がやわらかくなるまで煮ます。
 ⑥温かいご飯に具を加えて混ぜ、最後に小松菜を混ぜて出来上がり



ご飯に、ひじきやにんじん、小松菜などを混ぜると、色どりもよく、また噛みごたえ度もアップします。



エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
179kcal	4.6g	2.4g	0.8g

《コーンライス》 おにぎり小4個分

米	1合
ホールコーン缶	50g
塩	小さじ1/4
パセリ	1本分

(作り方)
 ①米はといで、水にうるかします。
 ②ホールコーンを米の上のせ、塩を加えて炊きます。
 ③②にパセリのみじん切りを混ぜます。
 ※生のとうきびを使う場合は1/2本使います。



ちょっと食欲のないときにコーンの黄色とパセリの緑が食欲を刺激します…



エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
179kcal	4.6g	2.4g	0.8g

《にんじんジャムサンド》 4人分

にんじん	中1本
りんご	小1個
砂糖	大さじ1
レモン汁	小さじ1
コーンスターチ	小さじ1
食パン	2枚

(作り方)
 ①にんじんとりんごは皮をむいておろし金ですりおろします。
 ②小鍋に①と砂糖・レモン汁を入れ火かけ煮詰め、水で溶いたコーンスターチを入れてトロミをついたら手作りジャムが出来ます。
 ③食パンに②をはさみ食べやすい大きさに切ります。



にんじんとりんごで素材を生かした甘さひかえめの手づくりジャムが作れます。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
130kcal	3.1g	1.3g	0.4g

副菜(野菜中心)メニュー

《キャベツのお好み焼き》 6人分

小麦粉	1カップ
キャベツ	100g
ホールコーン	大さじ2
しらす干し	大さじ1
牛乳	120ml
塩	小さじ1/4
粉チーズ	大さじ3
サラダ油	大さじ1

(作り方)
 ①キャベツは6cm位の長さのせん切りに、しらす干しはさっと茹でておきます。
 ②ボールに小麦粉を入れ、牛乳で滑き、その中に①、ホールコーン、粉チーズ、塩を入れよく混ぜます。
 ③フライパンにサラダ油をひき、②を入れて中火から弱火で、中まで火が通るようによく焼きます。
 ※戻してふたをすれば火が通りやすくなります。ホットプレートでもOK。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
120kcal	3.2g	4.1g	0.4g

野菜の苦手なお子さんにはぜひ試してもらいたい1品です。しらすと牛乳、粉チーズ等で1枚当り73mgのカルシウムをとることができます。(幼児の目標量の13%)



冷蔵庫の整理にぴったり。塩こんぶのうまみが、野菜をおいしく変身させます。



食育サロンは、地域へ食の大切さを伝える「食生活改善推進員協議会」と協働で実施しました。



緑色の野菜が苦手…そんなときには、子どもが好きなカレー風味の味に仕上げると食べやすくなります。

《ブロッコリーのカレー炒め》 子ども3人分

ブロッコリー	1/2房
たまねぎ	1/4個
ホールコーン	大さじ1
サラダ油	大さじ1
カレー粉	小さじ1
塩	小さじ1/4
みりん	小さじ1/2

(作り方)
 ①ブロッコリーは小房にわけ塩(分量外)少々を加えた熱湯でさっと茹で、ざるにとって水けをきります。
 ②玉ねぎは2cm長さの細めのくし切りにします。
 ③フライパンにサラダ油を熱して玉ねぎを炒め、玉ねぎが透明になったらブロッコリーとコーンを加えて炒め合わせます。
 ④Aで味付けして出来上がり。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
58kcal	1.5g	4.2g	0.4g



トマトとにんにくで野菜のおいしさを包み込んだ一品です。スープカップ1杯で170gの野菜がとれます！

《ラタトゥイユ》 こども4人分

なす	1.5本
玉ねぎ	1/2個
ズッキーニ	1/2本
ピーマン	1個
赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
トマト	1個
にんにく	小1/2かけ
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/3
トマトピューレ	大さじ2

(作り方)
 ①なす、ズッキーニは、ヘタを取って輪切り、ピーマン・パプリカ・トマトはヘタと種をとって乱切りにします。玉ねぎは乱切り、にんにくはみじん切りにします。
 ②鍋にサラダ油を熱しにんにくを炒めて、なすとズッキーニを両面焼き、玉ねぎを入れて炒め、その他の野菜を入れて全体を混ぜ合わせます。
 ③全体にサラダ油がなじんだら、塩、トマトピューレを加え、野菜から出た水分で煮込みます。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
59kcal	1.3g	0.6g	0.5g



子どもたちにとって、日々すこやかに成長するために「食」は欠かせないものです。また、望ましい食習慣を身につけることは、子どもたちが成長し、育った家庭から自立して自らの健康を守るためにも大切です。

家庭で培われる「食育」は、子どもたちの将来に、とても重要な役割を果たします。

お子さんの望ましい食習慣とは？

生活リズムが整っていて、朝・昼・夕の食事をしっかり食べられる。

1食ごとに「主食＋主菜＋副菜」をまんべんなく食べられる。

よくかんで食べる。

体を動かしてよく遊びお腹をすかせて食卓にむかうことができる。

素材の味を味わうことができる。
薄味の食事を食べることができる。



おやつがお菓子に偏っていない。
糖分、塩分、脂肪分の少ないおやつも食べている。
(例…ふかし芋＋牛乳、ヨーグルト＋バナナ)

「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶ができる。

食事の前に、手を洗う習慣がついている。

食事や食品に興味をもてる。

札幌市食育推進計画とは…

基本理念 「食」を大切にすることを育みます

基本目標 その1～健康で活力ある人づくり～

- (1) 食への関心を高め、健康な食習慣を確立します
- (2) 楽しく食べる食事を提案します
- (3) 「食」への感謝の心を育成します

基本目標 その2～市民が暮らしやすい環境づくり～

- (1) 環境に配慮した食生活を推進します
- (2) 「食」の安全・安心に関する情報を提供します
- (3) 農業を身近に感じる都市環境の実現を目指します

基本目標 その3～市民みんなで作る食文化～

- (1) 食文化の継承と情報を発信します
- (2) 「地産地消」を推進します
- (3) 地域における食育を推進します

北海道型食生活

新鮮・安心・安全・自然にやさしい豊かな食文化



地産地消

(流通・消費の中心地)
北海道の食材の流通の中心地であり、新鮮かつおいしい食材を容易に入手し消費できる。

食文化の継承と創造

(多彩な食文化が融合する街)
家庭ごと、全国に及ぶ出身地の伝統料理やお正月、お祭りなどの行事食が継承され、また、一部形を変えて豊かな食文化を育んでいる。

企画・編集

白石区保健福祉部健康・子ども課

〒003-0025 札幌市白石区本郷通3丁目北1-2

TEL 011-862-1881



さっぽろ市
02-006-081323
20-2-248