キャベツ梅チーズあえ

一般的なおひたしの1/3の食塩量です。

材料／4人分

キャベツ280g(ざく切り)、A〔梅干し1粒程度(種をとり、たたく)、水小さじ1〕、粉チーズ大さじ2

つくりかた

1 キャベツを切り、耐熱容器に入れてふんわりラップをかけ、電子レンジ500Wで6～7分程度加熱して火を通す。
2 1にかぶるくらいの水を入れ冷まし、ざるにあげて水気を切る。
3 Aをボウルであわせ、2、粉チーズを入れてあえる。

ごま人参

甘くて香ばしいので、食べやすい。

材料／4人分

にんじん中1本(長さ2cm 太めせん切り)、ごま油小さじ1弱、水少量、砂糖小さじ2/3、しょうゆ小さじ1、白すりごま大さじ2弱

つくりかた

1 にんじんを切る。
2 1をごま油で炒め、水を加えて煮る(煮崩れないよう注意)。
3 2に砂糖、しょうゆを加え、ごまをふり混ぜる。

セロリとパプリカのラペ

少ない材料で簡単に。

材料／4人分

セロリ1本(細切り)、パプリカ1個(細切り)、A〔ポン酢しょうゆ大さじ2、オリーブ油大さじ1/2〕

つくりかた

1 セロリとパプリカは繊維に沿って切る。
2 鍋に湯を沸かし、沸騰したら1を入れ、すぐにざるにあげてしっかり水気を切る。ビニール袋にAとともに入れ、よくもみこんでなじませ、空気を抜き袋の口を閉じる。
3 冷蔵庫で冷やして味をなじませる。

谷折り②

トマトのサラダ

シンプルですが、ごちそうになりますよ。

材料／4人分

トマト2個(くし型)、たまねぎ1/2個(うす切り)、**酢水**〔酢小さじ2、水600ml〕、A〔塩小さじ1/8、砂糖小さじ1/2、しょうゆ大さじ1、酢大さじ1、ごま油大さじ1・1/2〕

つくりかた

1 トマトの皮に十字の切れ目を入れ、熱湯に10秒つけてから冷水にとり、皮をむく。切ってから冷やしておく。
2 たまねぎは繊維に沿って切って酢水に10分さらし、水気を切る。
3 トマトとたまねぎを盛り付け、Aをよく混ぜてかける。

磯あえ

磯の香りがよく、はしが進みます。

材料／4人分

小松菜2～3株(2cm)、もやし1袋、焼きのり1/2枚(細切りまたはちぎる)、しょうゆ小さじ2

つくりかた

1 小松菜はゆでて冷水にとり、水気をしぼって切る。
2 もやしはゆでて、ざるにあげて冷ます。
3 野菜をあわせて、しょうゆ、のりであえる。

たまねぎのレンジ蒸し

火を使わず、電子レンジだけで完成！

材料／4人分

たまねぎ2個、バター20g、しょうゆ小さじ1、かつおぶし小袋1袋

つくりかた

1 たまねぎは皮をむき、上下を少しカットする。上から2/3くらいまで十字の切れ目を入れる。
2 1個ずつ耐熱容器に入れてバターをのせ、ラップをふわっとかける。1個につき電子レンジ500Wで7分程度加熱する。
3 しょうゆとかつおぶしをかける。

谷折り①

たたききゅうり

学校給食で大人気のメニュー。

材料／4人分

きゅうり2本(乱切り)、A〔しょうゆ大さじ1、砂糖小さじ1/2、ごま油小さじ1/2、塩少々〕、白いりごま大さじ1/2

つくりかた

1 きゅうりを切り、軽くゆでて水で冷やす。
2 1の水気を切り、Aの調味料であえる。
3 時々混ぜながら味をなじませ、仕上げにごまを加える。

野菜のみそヨーグルト添え

いろいろな野菜で！

材料／4人分

アスパラ8本(4等分)、だいこん80g(スティック状)、にんじん80g(スティック状)、調味料〔みそ大さじ1、ヨーグルト大さじ3〕

つくりかた

1 野菜を切り、にんじんとアスパラは、好みの固さにゆでる。
2 1を器に盛り、調味料を合わせて添える。

もやしの梅昆布あえ

シャキシャキした食感を楽しんで。

材料／4人分

もやし1袋、きゅうり1本(せん切り)、豆苗1/2パック(1/2長さ)、梅干し1粒程度(種をとり、たたく)、塩昆布10g、白すりごま大さじ2

つくりかた

1 もやしはゆでて、ざるにあげて冷ます。
2 きゅうりと豆苗を切り、梅干しをたたいておく。
3 ボウルに1、2を入れ、塩昆布とごまを入れてあえる。できたてでも、冷蔵庫で少しおいてもOK！

SAPPORO

小松菜納豆あえ

子どもでも食べやすいですよ。

材料／4人分

小松菜1袋(1.5cm)、ひきわり納豆1.5パック、しょうゆ小さじ1

つくりかた

1 小松菜はゆでて冷水にとり、水気をしぼって切る。
2 食べる直前に材料をあえる。

夏野菜の焼きびたし

大根おろしを添えてもおいしいです。

材料／4人分

なす2本(乱切り)、ズッキーニ1/2本(乱切り)、パプリカ1/2個(一口大)、さやいんげん6本(3等分)、かぼちゃ1/8個(一口大)、油大さじ2、A〔だし汁200ml、しょうゆ大さじ2〕

つくりかた

1 材料を切る(かぼちゃは、ところどころ皮をむき、切った後電子レンジ500Wで2分加熱しておく)。
2 保存容器にAをあわせる。
3 フライパンに油を熱し、かぼちゃ、いんげん、パプリカ、ズッキーニ、なすを順に入れて転がしながら焼く。火が通ったものから熱いうちに2に入れ、しばらくおいて味をなじませる。

かぼちゃのチーズ焼き

おやつにいかがですか。

材料／4人分

かぼちゃ200g(せん切り)、油大さじ1、A〔小麦粉大さじ6、水大さじ4、ピザ用チーズ80g〕

つくりかた

1 かぼちゃを切り、ボウルにAと共に入れて混ぜる。
2 フライパンに油を熱し、少量ずつ平らに入れて焼く。
3 両面色よく焼けたら完成。

さっぽろ市
02-Q03-21-1210
R3-2-879

野菜は 1日350g!

野菜を食べると、こんないいこと

ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んでいる

★野菜に含まれるビタミンは、「たんぱく質」や「炭水化物」などがうまく働くのを手助けしてくれます。
★野菜に含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄するのを手助けし、高血圧予防になります。
★色の濃い野菜には、骨や歯の主成分カルシウムも多く含まれます。
★食物繊維は、便秘予防に役立ちます。

低脂肪、低エネルギーだけど「かさ」が多い

★見た目のボリューム感が増し、よくかむことで満腹感が得られます。
★逆にかさが多く食べにくいときは、熱を加えてかさを減らしましょう。

中学生以上の1日の野菜摂取目標量※は、350g以上です。

※生活習慣病を予防するためのビタミンやミネラルを十分にとることができるといわれる量。

ホームページにレシピ掲載中!

https://www.city.sapporo.jp/shiroishi/life/health/shokuiku/index.html

白石区　食育情報　検索

「やさいおかず」は、札幌市白石区食育推進ネットワーク構成団体がご紹介するおすすめメニューです。
食生活改善推進員は、食改(しょっかい)さんと呼ばれています。

※食改さんは、健康な食生活について、地域のみなさんに伝えるボランティアさんです。一緒に活動してみませんか？ご興味のある方は、下記事務局までご連絡ください。

発行: 札幌市白石区食育推進ネットワーク

【構成団体】
札幌市私立保育園連盟白石区会、札幌市私立幼稚園連合会白石区園長会、
札幌市小学校長会白石支部、札幌市白石区中学校長会、
栄養教諭・栄養士白石ブロック、
白石区保育・子育て支援センター(ちあふる・しろいし)、
白石区食生活改善推進員協議会、札幌市白石食品衛生協会、
池田食品株式会社、白石観光株式会社、札幌市ポプラ若者活動センター
【事務局】
札幌市白石区保健福祉部健康・子ども課(白石保健センター) 011-862-1881

1・2の3で!

減塩 やさいおかず

もう1皿、野菜を食べよう!

札幌市民は、野菜摂取目標量まで野菜料理あと1皿分。
(平成28年札幌市民健康・栄養調査)

ほうれん草と厚揚げのナムル

ボリューム感のあるおかずです。

材料／4人分

ほうれん草1袋(3cm)、厚揚げ250g(一口大)、A〔ごま油小さじ1、めんつゆ(3倍濃縮)大さじ1、白いりごま大さじ1〕

つくりかた

1 ほうれん草はゆでて冷水にとり、水気をしぼって切る。厚揚げはさっとゆで、水分をふいてから切る。
2 ボウルにAを合わせ、1を加えてあえる。

このリーフレットでは、**3工程以内**で簡単に調理できる「やさいおかず」をご紹介しています。どのおかずも、食塩は控えめです。
健康的な食生活のために、ぜひお役立てください。

※調味料は、実際に口に入ると思われる量で栄養価を算出しています。