

野菜料理レシピコンテスト

「野菜を食べよう！」をテーマに、区民の野菜摂取量の増加を図る取り組みとして、レシピコンテストを開催しました。受賞レシピを紹介します！

最優秀賞 いっぱい野菜のアンチョビポテトグラタン

30分

367 kcal

※1人分



小麦粉を使用したホワイトソースの代わりにジャガ芋のソースを使いました！



くもい しおい 雲井 潮さん

【材料】(2人分)

メイクイン	中1個
A (生クリーム)	50ml
牛乳	100ml
B (ズッキーニ)	1本
ナス	中1本
トマト	1個
シメジ	1/2株
ブロッコリー	1/4株
ニンニク(みじん切り)	1かけ
アンチョビ(みじん切り)	2切れ
オリーブオイル	適量
塩	少々
こしょう	少々
とろけるチーズ	30g
粉チーズ	小さじ2

【作り方】

- ①Bの材料を一口大に切っておく。
- ②メイクインをゆで、滑らかになるまでつぶす。
- ③フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ弱火で炒め、香りが立ったらアンチョビ、A、②を入れてとろとろになるまで焦がさないように混ぜ合わせる。
- ④別のフライパンにオリーブオイルを入れて、①を炒め、8割ほど火が通ったら、塩・こしょうをして火を止める。
- ⑤グラタン皿にバター(材料外)を薄く塗り、④を入れて③、とろけるチーズ、粉チーズを順にかける。
- ⑥オーブンを210℃に予熱し、10分焼く。トースターなら15分。

【審査員から】野菜嫌いの人も、作ってみようかなと思えるかも。野菜とアンチョビ、チーズが合う！ホワイトソースの代わりにジャガ芋を使っているので失敗なく作れそうですね。

優秀賞

あったまる野菜たっぷりスープ

井川 なつみさん

【審査員から】作り方が簡単で、野菜がたくさん取れる。忙しいときにぴったり！家にある野菜のできるのもいいですね。



油揚げと茹で野菜のあえもの

小山 信子さん

【審査員から】さっぱりとしていて食欲がわく味。シンプルで作りやすい。焼いた油揚げの中に詰めてもおいしそうですね。



野菜のみそ炒め煮

林 加津子さん

【審査員から】懐かしい味でごはんによく合う！お鍋一つでできるのもいいですね。子どもにも伝えたい味です。



ぜひお試しください！

受賞したレシピを掲載したリーフレットを下記の場所で配布中です。

【配布場所】白石保健センター、区総務企画課広聴係、白石区民センター

※HP www.city.sapporo.jp/shiroishi/life/health/shokuiku/oshirase/でも公開中。



今日から“食育”！

野菜を食べよう！

札幌市民は、野菜が不足気味です。

野菜には、さまざまなパワーがあります！

- ◎ビタミン・ミネラルが豊富(特に緑黄色野菜)。
- ◎低エネルギーで肥満予防に役立ちます。
- ◎食物繊維が豊富で便秘の解消に役立つほか、コレステロールの吸収を阻害します。

一日の目標は 350g

生野菜で両手に3杯

緑黄色野菜 (120g)



その他の野菜 (230g)



小鉢程度の野菜料理
で5皿分



加熱するとかさが減り、たくさん食べられます。調理法を工夫して、いろいろな種類の野菜をたくさん食べましょう。

