

今月のレシピ

札幌で取れる栄養たっぷりの食材を活用！ 小松菜の豆乳入り茶碗蒸し

私たちの健康を支える「食」。このコーナーでは、おいしく食べて健康になれるレシピを紹介します。

問い合わせ 健康企画課 ☎622-5151

【材料(4人分)】

- ◆小松菜 ……………120g
- ◆豆乳(無調整) ……………300ml
- ◆塩 ……………小さじ1/2
- ◆しょうゆ ……………小さじ1
- ◆卵 ……………3個
- ◆サラダ油 ……………小さじ1
- ◆鶏ひき肉 ……………50g
- A ◆しょうゆ ……………小さじ1
- ◆みりん ……………小さじ1
- B ●水 ……………1/3カップ
- 鶏ガラスープの素 ……………小さじ1/4
- しょうゆ ……………小さじ1/2
- 酒 ……………小さじ1
- 片栗粉 ……………小さじ2/3

札幌は道内有数の小松菜の生産地



茶碗蒸しの器は代用可能！
器→湯飲み
ふた→アルミホイル



1人分の栄養価
(1人分)
エネルギー138kcal
食塩相当量1.6g

【作り方】

- 1 小松菜をゆでた後、冷水で冷まし、水気を絞って1cm幅に切る。
- 2 豆乳に塩・しょうゆを加え、混ぜて溶かし、溶きほぐした卵を加えてさらに混ぜ、一度こす。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、鶏ひき肉を炒める。肉の色が変わったら小松菜を加え、油がまわったらAを加えて味を付け、取り出す。粗熱を取って2に加えて混ぜ、茶碗蒸しの器に入れ、ふたをする。
- 4 鍋に器の1/4まで浸る程度の水を入れて火にかけ、沸騰したら3の器を入れて鍋のふたをし、中火で10分ほど蒸す。
- 5 Bを小鍋に入れてかき混ぜながら火にかけ、とろみをつける。
- 6 4に火が通ったら、5のあんをかける。

●市の管理栄養士が考案したレシピ ●6月は国が定めた「食育月間」です。手軽な朝食レシピを区役所(1ページ)などで配布しています

今月のポイント

札幌産の野菜を食べよう

地元の食材を地元で食べる取り組み「地産地消」は、栄養価が高く新鮮なうちに食べられるだけでなく、その地域の農業を盛り上げることにもつながります。

小松菜に含まれる栄養素

- カルシウム…骨や歯をつくる、イライラを抑える
▶ホウレン草の約3倍も含んでいて、野菜の中ではトップクラス
- 鉄…不足すると貧血の原因になる
- ビタミンC…カルシウムや鉄の吸収を助ける

広告