

コーンとオクラのカレーマヨサラダ

レシピ:札幌市清田保健センター

材料/2人分

ホールコーン缶 50g
オクラ 4本
ちくわ 1/2本
A マヨネーズ 小さじ2
カレー粉 小さじ1/4
塩 少々
ブラックペッパー 少々



1人分/65kcal 野菜 45g 食塩相当量 0.7g

作り方

- 1 コーンは汁気をきる。オクラはゆでて輪切りにする。ちくわは輪切りにする。
- 2 ボウルにAを合わせ、1を加えて混ぜる。

トマトのしょうゆ炒め

レシピ:清田区食生活改善推進員協議会

材料/2人分

トマト 大1個(250g)
みょうが 1個
サラダ油 小さじ1
A しょうゆ 小さじ1
酢 小さじ2
塩 少々
こしょう 少々



作り方

1人分/47kcal 野菜 133g 食塩相当量 0.7g

- 1 トマトはくし形に切る。みょうがは小口切りにしてAと合わせておく。
- 2 フライパンに油を熱し、トマトをさっと焼き、みょうがを合わせたAをかけてひと混ぜする。



発行:清田区保健福祉部健康・子ども課
☎ 011-889-2049



地産地消に取り組もう!

地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費することです。

新鮮でおいしい

生産者と消費者の距離が近いので、新鮮なうちに食べられます。

地域が活性化

地元のものを食べて消費量が増えることで、地域経済が活性化されます。

地産地消の
よいところ

環境にやさしい

輸送にかかるエネルギーの使用量やCO₂の排出量が少なくて済みます。

食文化を知る

地元の農産物を通して、食に関心を持つようになります。

きよた野菜を食べよう!

清田区では、主に真栄・有明地区でこんな野菜が生産されています。きよた野菜を食べて、地産地消に取り組みましょう。

●ほうれん草 ポーラスター

甘みが強くてえぐみが少なく、日持ちするのが特徴です。出荷のピークは6月初旬から10月下旬です。

●とうもろこし

●トマト

●枝豆

●なんばん

●白ごぼう



清田区食育推進ネットワーク

清田区では、区民のみなさんの健康のため、さまざまな食育を関係団体と共にすすめています。詳しくは、清田区役所ホームページをご覧ください。



清田区食育推進ネットワーク

きよた野菜レシピ

きよた野菜を
使用!



人気の
給食メニュー!



お弁当の
一品に!



電子レンジで
簡単調理!



清田区マスコットキャラクター
きよっち

ポーラスターを使用した学校給食レシピ!

ポーラスターほうれん草とベーコンのサラダ

レシピ:札幌市清田区栄養教諭・栄養士ブロック会

材料/4人分

ベーコン 2枚
ほうれん草 120g
もやし 1/3袋
A しょうゆ 大さじ1/2
酢 小さじ1
サラダ油 小さじ1/2
砂糖 少々
白いりごま 少々



1人分/46kcal 野菜 45g 食塩相当量 0.5g

作り方

- 1 ベーコンはせん切りにし、から炒りして油をきって冷ましておく。
- 2 ほうれん草はゆでてから水で冷まし、一口大に切る。
- 3 もやしはゆでて水で冷ましておく。
- 4 Aの調味料でドレッシングを作る。
- 5 水気をきった野菜と1、白いりごま、ドレッシングをよく混ぜる。

とり手羽と大根のトマト煮込み

レシピ:札幌市清田保健センター

材料／4人分

とり手羽元 12本
大根 1/2本(600g)
ホールトマト缶 1缶(400g)
固形スープの素 1個
サラダ油 大さじ1
水 200ml
塩 少々
こしょう 少々
パセリ 小1本



1人分/232kcal 野菜 251g 食塩相当量 1.0g

作り方

- 1 大根は1cm厚さの半月切りにする。鍋に油を熱し、とり手羽元と大根を炒める。
- 2 焼き色がついたら、トマト缶、分量の水、固形スープの素を加える。トマトをくずし、ふたをして煮る。煮立ったら中火にし、大根がやわらかくなるまで約30分煮る。
- 3 味をみて、塩、こしょうで調え、みじん切りにしたパセリをちらす。

かぶとツナのさっと中華煮

レシピ:清田区食生活改善推進員協議会

材料／3人分

かぶ 2個(140g)
ツナ缶(水煮) 1缶
ごま油 小さじ1
A 水 150ml
鶏ガラスープの素 小さじ1
塩 少々
こしょう 少々
かぶの葉(あれば) 適量



1人分/39kcal 野菜 47g 食塩相当量 0.9g

作り方

- 1 かぶは葉の部分1cmほど残して切り落とし、皮をむいて4〜6等分のくし形に切る。かぶの葉は1cm幅に切る。
- 2 小鍋にAを煮立たせ、かぶとかぶの葉、汁をきったツナを加える。ふたをして弱めの中火で約6分蒸し煮にする。
- 3 塩、こしょうで味を調え、仕上げにごま油を入れて香りをつける。

人参ポタージュ

レシピ:札幌市私立保育所連盟清田区園長会

材料／3人分

にんじん 中2本(250g)
玉ねぎ 小1個(110g)
サラダ油 小さじ1/2
牛乳 200ml
無調整豆乳 大さじ5
水 150ml
塩 1.0g
パセリ 小1本
バター 5g



1人分/105kcal 野菜 121g 食塩相当量 0.5g

作り方

- 1 玉ねぎは大きめのくし形に切って、油でよく炒める。
- 2 にんじんは輪切りにし、1に加えてよく炒め、水を加えて煮る。
- 3 野菜がやわらかくなったら、牛乳とミキサーにかける。
- 4 豆乳を加えて火を通し、塩で味を調え、みじん切りにしたパセリとバターを加える。

レンジで3色ナムル

レシピ:札幌市清田保健センター

材料／4人分

もやし 1袋(200g)
にんじん 60g
豆苗 1/2パック(120g)
ごま油 大さじ1
白いりごま 大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
塩 少々
A おろしにんにく 小さじ1
鶏がらスープの素 小さじ1/2



1人分/67kcal 野菜 95g 食塩相当量 0.9g

作り方

- 1 にんじんは4cmのせん切り、豆苗は長さ3等分に切る。
- 2 耐熱皿にもやし、1を入れてラップをかけ、600wの電子レンジで約3分加熱する。(にんじんがやわらかくなるように、時間を調整する。)
- 3 2のラップをはずして粗熱をとり、水気をきる。
- 4 ボウルにAを合わせ、3に加えて混ぜる。

ほうれん草のじゃこねぎ炒め

レシピ:清田区食生活改善推進員協議会

材料／4人分

ほうれん草 1袋(200g)
長ねぎ 1/2本
ちりめんじゃこ 大さじ2
サラダ油 小さじ2
みりん 小さじ2
しょうゆ 大さじ1



1人分/54kcal 野菜 81g 食塩相当量 1.0g

作り方

- 1 ほうれん草はさつとゆで、水気をしぼって3cm程度の長さになる。長ねぎは小口切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、長ねぎとじゃこを炒め、香りがたったらほうれん草を加える。
- 3 しんなりして油が全体に回ったら、みりん、しょうゆを入れて味をなじませる。

ピーマンとささみのバターポン炒め

レシピ:清田区食生活改善推進員協議会

材料／3人分

とりささみ 2本
ピーマン 2個
玉ねぎ 1/2個
酒 小さじ1/2
塩 少々
こしょう 少々
片栗粉 適量
バター 小さじ1(4g)
ポン酢しょうゆ 大さじ1/2



1人分/58kcal 野菜 50g 食塩相当量 0.6g

作り方

- 1 ピーマンは乱切り、玉ねぎは縦うす切りにする。
- 2 ささみは食べやすい大きさに切り、酒、塩、こしょうをもみ込み、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにバターを入れ中火にかけ、玉ねぎを炒める。
- 4 玉ねぎがしんなりしたらピーマンとささみを加え、ささみに火が通ったらポン酢しょうゆを加えてさつと炒める。