

◇地産地消～地元の食材をおいしく食べよう◇

主に札幌でとれる農産物や、北海道を代表する食材を使ったレシピを紹介します。

地産地消とは、その土地で生産し、消費することを言います。環境にもやさしく、安心安全です。

❀ 厚別井 ❀



北海道新聞さっぽろ10区
2019年10月4日号掲載

【材料（2人分）】

米…1合、豚肩ロース…50g、たまねぎ…100g、ニラ…50g、にんじん…10g、レタス…30g、卵…3分の1個、千切り甘酢しょうが…4g、貝割れ菜…ひとつまみ、油（全体量）…大さじ1、片栗粉…小さじ1
 (A)酒…大さじ2分の1、しょうゆ…大さじ2分の1、砂糖…小さじ1、おろししょうが…小さじ1
 (B)酢…大さじ2、しょうゆ…大さじ2分の1、砂糖…大さじ2、片栗粉…小さじ2、顆粒中華だし…小さじ3分の2、水…80ml

【作り方】

1. 豚肉は一口大に切って、Aの調味料に漬ける。
2. たまねぎはスライスする。ニラは3cm長さに切り、にんじんは3cm長さの千切りにする。レタスは一口大に手でちぎる。貝割れ菜は根を切っておく。
3. 1.の豚肉に片栗粉をまぶし、フライパンに油を熱し、焼いておく。
4. 卵は薄焼きにして細く切り、錦糸卵にしておく。
5. フライパンでたまねぎとにんじんを炒め、火が通ったら、ニラと3の豚肉を加え、ひと混ぜして、Bを回し入れる。とろみがついたら火を止める。
6. 最後にレタスを加えてさっと混ぜ合わせ、ご飯の上に盛り付ける。
7. 貝割れ菜と甘酢しょうが、錦糸卵を飾る。

厚別区で採れるニラやレタス、札幌特産のたまねぎを使ったレシピです。豚肉と一緒にニラやたまねぎをとると、スタミナアップにつながります。（レシピ考案：厚別区食生活改善推進員協議会）

【1人分の栄養価】 エネルギー495kcal、たんぱく質11.3g、脂質11.6g、食塩相当量1.8g

❀ 炊飯器 DE 肉じゃが & レンジ DE かぼちゃサラダ ❀



北海道新聞さっぽろ10区
2019年10月11日号掲載

炊飯器DE肉じゃが（写真左）

肉じゃがはそのまま冷めるまで放っておくと、味がしみこみ美味しくなります。カレー粉を加えてカレー風味にしてもおいしいです。

【材料（2人分）】

じゃがいも…2個、にんじん…小1本、たまねぎ…1個、豚肉スライス…60g、しょうゆ…適量
 (A)白だし…大さじ1と小さじ1、砂糖…小さじ2、みりん…小さじ2、酒…大さじ1、水…60cc

【作り方】

1. じゃがいもは皮をむいて乱切りにし、水にさらしておく。
2. にんじん、たまねぎも乱切りにし、肉も食べやすい大きさに切る。
3. 1と2とAの調味料を炊飯器に入れ、早炊きで炊く。
4. 炊き上がった後味をみて、しょうゆで調整する。

【1人分の栄養価】 エネルギー251kcal、たんぱく質8.6g、脂質6.1g、食塩相当量1.1g

レンジDEかぼちゃサラダ（写真右）

かぼちゃサラダはマヨネーズにヨーグルトを混ぜることでカルシウムアップになります。手稲区で作られたかぼちゃ「大浜みやこ」は、ほくほく甘いかぼちゃで、サラダにおすすめです。

【材料（2人分）】

かぼちゃ…小8分の1個、ベビーチーズ…2分の1個、ゆで枝豆…10g
 (A)マヨネーズ…大さじ1と小さじ1、ヨーグルト…小さじ2、黒こしょう…少々、（あれば）アーモンド…2粒

【作り方】

1. かぼちゃは小さめの角切りにし、耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジに入れ600Wで2分30秒加熱し、粗くつぶしておく。
2. チーズは5mm角に切り、枝豆はゆでてさやから出しておく。
3. ボウルに1と2を入れ、Aの調味料で和える。
4. 器に盛り、上から黒こしょうと粗く刻んだアーモンドをのせる。

【1人分の栄養価】 エネルギー157kcal、たんぱく質4.5g、脂質9.5g、食塩相当量0.4g

❀ 鮭のちゃんちゃん焼き ❀



北海道新聞さっぽろ10区
2019年10月18日号掲載

【材料（2人分）】

鮭…2切れ、塩・こしょう…少々、たまねぎ…中1個、キャベツ…葉2枚、にんじん…4分の1本、小松菜…1株、コーン…20g、しめじ…2分の1パック、バター…小さじ2、おろししょうが…小さじ1
(A)みそ…小さじ2と3分の2、みりん…小さじ2、酒…小さじ2、砂糖…小さじ2

【作り方】

1. 鮭は塩・こしょうで下味をつける。
2. たまねぎは半分に切って、太めのスライスにし、キャベツはざく切り、にんじんは2～3cmの短冊切り、小松菜は2～3cmに切る。しめじは石づきを取って小房に分ける。
3. Aの調味料としょうがを混ぜ合わせる。
4. 熱したフライパンに薄く油をひき、たまねぎを広げて、鮭、キャベツ、しめじ、にんじん、小松菜、コーンの順に上からのせて、Aとバターをのせてふたをし、中火で5分、弱火で12～13分焼く。

道産食材をふんだんに使ったちゃんちゃん焼き。みそだれにしょうがを加えてアクセントを。ホイル焼きやグラタン皿を使ってグリルで焼けば、1人分でも作れます。

【1人分の栄養価】 エネルギー243kcal、たんぱく質19.7g、脂質7.0g、食塩相当量1.3g

❀ ほうれん草のケーキサレ ❀



北海道新聞さっぽろ10区
2019年10月25日号掲載

【材料（バウンドケーキ型1個分）】

小麦粉…100g、ベーキングパウダー…4g、ベーコン…3枚、たまねぎ…2分の1個、ほうれん草…2分の1袋、ミニトマト…6個、塩・こしょう…少々
(A)卵…2個、牛乳…100cc、オリーブ油…40cc、粉チーズ…30g

【作り方】

1. オーブンを180度に予熱する。型にオーブンシートを敷く。
2. ベーコンは5mm程度の幅に細切りにし、たまねぎはみじん切り、ほうれん草は1cm幅に切り、ミニトマトは4等分に切る。
3. フライパンを熱し、ベーコンを炒め、たまねぎとほうれん草を入れ、塩・こしょうで味付けし、しんなりするまで炒める。
4. ボウルにAを入れ、混ぜる。冷ましておいた野菜を入れ、さらに混ぜる。
5. 小麦粉とベーキングパウダーをふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。型に流し入れ、ミニトマトを散らし、温めておいたオーブンで30～40分ほど焼く。
6. 焼きあがったら食べやすい大きさに切り、皿に盛る。

野菜も食べられる軽食やおやつとして、またおもてなし料理にもおすすめです。かぼちゃやコーンなど、さまざまな野菜でアレンジを楽しんでください。

【1人分の栄養価（8分の1個分）】 エネルギー174kcal、たんぱく質5.7g、脂質11.1g、食塩相当量0.4g