

令和5年度市政だより「仙台レシピ帖」連載の取り組みについて

■「仙台レシピ帖」について

令和3年度より、市政だよりで健康福祉局健康政策課が提案したレシピを毎月掲載していた。コロナ禍で家にこもりがちの中、親子で料理を作ることを通じて、楽しみながら絆を深められるよう「親子でできるクッキングレシピ」を令和4年度まで2年間連載。

令和5年度は、おうち時間のテーマは終了とし関係各課（こども若者局運営支援課、環境局家庭ごみ減量課、経済局農政企画課、教育局健康教育課、健康福祉局健康政策課）による食育レシピリレーとして、各課関連テーマで食育について啓発することを目的にレシピを掲載している。

■令和5年度「仙台レシピ帖」の内容

レシピと合わせて、レシピに関する「食育ポイント」を掲載している。

掲載月	レシピ名	食育ポイント	テーマ	担当課
4	ベジタブルガトーショコラ	野菜が苦手でも、おやつなら食べやすくなります。お子さんと一緒に作るのもおすすめです	健康	健康政策課
5	だし殻で！自家製ふりかけ	食品ロス削減など、食べ物を大切に、環境に配慮した食生活を実践することも「食育」の一つです。5月30日は「ごみゼロの日」。だし殻は捨てずに、おいしく食べきましょう	食品ロス削減	家庭ごみ減量課
6	小松菜しらす丼	朝ごはんは、からだの目覚ましスイッチです。毎日食べる習慣をつけましょう	健康	健康政策課
7	ずんだもち	「ずんだもち」の名前の由来は、伊達政宗公が陣太刀の柄で枝豆をついて食べた、「豆を打つ」で「豆打（ずだ）」になったなど諸説あります。地域の食文化を伝えていきましょう	地域の食文化	健康教育課
8	夏野菜たっぷり米粉カレー	焼き野菜は、ナス、ズッキーニ、カボチャ、パプリカがおすすめです。仙台産の旬の夏野菜をたくさん食べましょう	地産地消	農政企画課
9	里芋ごはん	ナトリウムの取り過ぎは高血圧の原因となります。高血圧予防には、減塩を心掛けるとともに、カリウムを取ることも大切です	健康	健康政策課
10	もやしの和風ポタージュ	10月は「食品ロス削減月間」。食材を適切に保存し、傷みやすい食材から使うことも食品ロス削減につながります。傷みやすいもやしは、早めに調理し、おいしく食べきましょう	食品ロス削減	家庭ごみ減量課
11	ブロッコリーチャンプルー	ブロッコリーは鮮度が落ちやすいため、ぜひ地元でとれた新鮮なものでお試しください	地産地消	農政企画課
12	タラのコーンマヨネーズ焼き	魚にはDHAなど特有の栄養素が含まれており、子どもの頃から積極的に食べたい食材のひとつです。調理の工夫で、子どもから大人までおいしく食べることができます。	健康	運営支援課
1	仙台雑煮（鶏肉バージョン）	正月にすぐに作れるよう、あらかじめ具材に火を入れて冷凍しておくのが先人の知恵です	地域の食文化	健康教育課
2			地産地消	農政企画課
3			健康	運営支援課

食 べる力を 育 む

せんだいレシピ帖

今月から「食育」をテーマとしたレシピを紹介しします

ベジタブルガトーショコラ



令和4年度宮城野区おやつレシピコンテストで区長賞に輝いたレシピです。軽い食感とゴボウの香りが楽しめます。

材料 (4人分)

豆乳	…100グラム
サラダ油	…10グラム
きび砂糖 (砂糖も可)	…20グラム
米粉	…50グラム
ココアパウダー	…10グラム
ベーキングパウダー	…2グラム
ゴボウ	…20グラム
ニンジン	…20グラム

作り方

- ①ボウルに豆乳とサラダ油を混ぜ合わせる
- ②①に、きび砂糖、米粉、ココアパウダーを入れて混ぜ、さらにベーキングパウダーを加えて混ぜる
- ③ゴボウは洗って皮をこそげ、ニンジンを洗い、それぞれみじん切りにして、②に混ぜる
- ④12cm×12cm程度の焼き型にクッキングシートを敷いて③の生地を流し入れる (または厚手のアルミカップ9号サイズに入れる)
- ⑤予熱したトースター (または200℃に予熱したオーブン) に④を入れ、10～15分焼く。竹串を刺して生地がついてこなければ完成

食育 Point 野菜が苦手でも、おやつなら食べやすくなります。お子さんと一緒に作るのもおすすめです

※健康政策課Facebook「仙台伊達なキッチン—だてきち」では他にもレシピを紹介しています 図健康政策課☎214・3894

食 べる力を 育 む

せんだいレシピ帖

だし殻で! 自家製ふりかけ



食を通じてエコな暮らしを提案する「せんだい食エコリーダー」考案のレシピです。だしを取った後のだし殻を使って、ふりかけを作ることができます。

材料 (1～2食分)

だし殻…バックだし1個分 (約20グラム)	
砂糖・しょうゆ・みりん	…各小さじ1
水	…小さじ3
いりごま (白)	…小さじ1
青のり	…小さじ1
ごま油	…少々

作り方

- ①小鍋にだし殻と砂糖、しょうゆ、みりん、水を入れ、弱火にかけながら混ぜる
- ②煮立ったらさらに火を弱め、汁気がなくなるまで混ぜ続ける
- ③汁気がなくなったら、いりごまと青のりを加えていり、最後にごま油を加えて軽く炒める

食育 Point 食品ロス削減など、食べ物を大切に、環境に配慮した食生活を実践することも「食育」の一つです。5月30日は「ごみゼロの日」。だし殻は捨てずに、おいしく食べきりましょう

※ワケルネット<https://www.gomi100.com/>では、他にも食品ロスを減らすためのアイデアレシピを紹介しています 図家庭ごみ減量課☎214・8229

食 べる力を 育 む

せんだいレシピ帖

小松菜しらす丼



簡単に野菜が食べられるので、忙しい朝のごはんにおすすめです。小松菜以外の青菜を使っても、おいしく召し上がれます。

材料 (1人分)

ごはん	…茶わん1杯 (約150グラム)
小松菜	…2株 (約80グラム)
釜揚げしらす	…20グラム
かつお節	…ひとつまみ
しょうゆ	…小さじ1弱
ごま油	…小さじ1

作り方

- ①小松菜はよく洗い、耐熱皿に入れラップをかけて、電子レンジ (600W) で1分加熱する
- ②水にさらして冷やしたら、水気をよく絞り、1cm程度の長さ切る
- ③ごはんは②と釜揚げしらす、かつお節のをせ、しょうゆ、ごま油をかける。食べる時はよく混ぜる

食育 Point 朝ごはんに、からだの目覚ましスイッチです。毎日食べる習慣をつけましょう

※健康政策課Facebook「仙台伊達なキッチン—だてきち」では他にもレシピを紹介しています 図健康政策課☎214・3894

ずんだもち



材料（4人分）
 角餅 …… 8個
 枝豆（さやつき） …… 600グラム
 砂糖 …… 60グラム
 塩 …… ひとつまみ

夏が旬の枝豆を使用した仙台の郷土料理です。ミキサーで粉砕するやり方もありますが、すり鉢ですりつぶすことにより、豆の油分が染み出して、濃厚な味わいになります。

作り方

- 枝豆を水洗いし、塩（分量外）を多めに振っておく
- 鍋にたっぷりの湯を沸騰させて、枝豆を少し柔らかめにゆでる。さやから豆を取り出し、薄皮をむいて、まな板で粗く刻んでから、すり鉢でよくすりつぶす
※ミキサーで粉砕する場合は水を加えるので、鍋で火にかけ片栗粉で固さを調整すると良い
- ②に砂糖と塩を加えて混ぜる
- ③に軟らかくした餅を加え、あえる
※焼いた餅または電子レンジで軟らかくした餅を使う場合はお湯にくぐらせると良い

食育 Point

「ずんだもち」の名前の由来は、伊達政宗公が陣太刀の柄で枝豆をついて食べた、「豆を打つ」で「豆打（ずだ）」になったなど諸説あります。地域の食文化を伝えていきましょう

健康教育課 ☎214・8868

夏野菜たっぷり
米粉カレー



トマトのうまみとコクが口の中に広がる、まろやかな米粉カレーです。米粉は小麦粉よりグマになりにくいのが特徴です。

材料（3～4人分）
 タマネギ …… 中1/2個
 ニンニク・ショウガ …… 各1かけ
 トマト …… 大2個
 サラダ油 …… 大さじ1
 豚ひき肉 …… 250グラム
 米粉（小麦粉でも可） …… 大さじ2
 カレー粉 …… 小さじ2
 ☆塩 …… 小さじ1/2
 ☆中濃ソース …… 大さじ1
 ☆こしょう …… 少々
 ごはん …… 適量
 お好みの焼き野菜 …… 適量

作り方

- タマネギ、ニンニク、ショウガはみじん切り、トマトは1cmの角切りにする
- フライパンに、サラダ油、ニンニク、ショウガを入れて、中火にかける。香りが出てきたらタマネギを加えてしんなりするまで炒める
- ②に豚ひき肉を加え、ほぐしながら炒める。肉の色が半分変わったら、米粉とカレー粉を振り入れて炒める
- ③にトマトを加えて混ぜ、煮立ったら☆を入れて、よくかき混ぜながら弱火で10分煮詰める
- お皿にごはんを盛り、④をかける。お好みの焼き野菜を添える

食育 Point

焼き野菜は、ナス、ズッキーニ、カボチャ、パプリカがおすすめです。仙台産の旬の夏野菜をたくさん食べましょう

里芋ごはん



六郷地区健康づくり推進事業で考案された健康レシピです。里芋には食塩に含まれるナトリウムの排泄を促す効果があるカリウムが多く含まれています。

材料（4人分）
 米 …… 300グラム（2合）
 ☆水 …… 300ミリリットル
 ☆和風だし（顆粒） …… 小さじ1
 ☆酒 …… 大さじ2
 ☆本みりん …… 大さじ2
 薄口しょうゆ …… 小さじ1
 里芋 …… 150グラム（2～3個）
 シメジ …… 50グラム（1/2株）
 マイタケ …… 50グラム（1/2パック）
 ニンジン …… 40グラム（1/3本）
 黒ゴマ …… 少々

作り方

- 米を洗って30分水中に浸す。ざるに上げ水を切る
- 里芋とニンジン皮をむいて1～1.5cm角に切り、里芋は水洗いする。シメジとマイタケは食べやすい大きさに手でちぎる
- 里芋を下ゆでし、ざるに上げ水気を切る
- 鍋に☆と③、ニンジンを入れひと煮立ちさせた後、具材と煮汁に分ける
- 炊飯器に米を入れ、④の煮汁と薄口しょうゆを加え、2合の目盛りの量まで水を加える。④の具材とシメジ、マイタケを加えて炊飯する
- 炊いたらざっくり混ぜて茶碗に盛り付け、黒ゴマを散らす。お好みで三つ葉を散らしてもよいです

食育 Point

ナトリウムの取り過ぎは高血圧の原因となります。高血圧予防には、減塩を心掛けるとともに、カリウムを取ることも大切です

もやしの和風ポタージュ



食を通じてエコな暮らしを提案する「せんだい食エコリーダー」考案のレシピです。みそを入れることで、もやしのおいしさを抑え、濃厚な逸品になります。

材料 (2人分)

もやし … 1袋
 オリーブオイル…大さじ1
 豆乳 … 150ミリリットル
 薄力粉 … 小さじ2
 コンソメ … 小さじ1/2
 みそ … 大さじ1
 水 … 50ミリリットル
 塩 … 適量
 黒こしょう … 適量

作り方

- ①鍋にオリーブオイル、もやしを入れ、中火で炒める
- ②もやし全体に火が通ったら薄力粉を少しずつ加え、粉っぽさが無くなるまで混ぜながら炒める
- ③②にコンソメ、水、みそを加えてよく混ぜ、ふたをして弱火で4～5分煮込む
- ④③をブレンダーやミキサーにかけてペースト状にした後、鍋に戻し、豆乳を加えて弱火で温め、塩、黒こしょうで味を調える

食育 Point

10月は「食品ロス削減月間」。食材を適切に保存し、傷みやすい食材から使うことも食品ロス削減につながります。傷みやすいもやしは、早めに調理し、おいしく食べきましょう

※ワケルネット<https://www.gomi100.com/>では、他にも食品ロスを減らすためのアイデアレシピを紹介しています
 問家庭ごみ減量課 ☎214・8229

問農政企画課 ☎214・8266

ブロッコリーチャンプルー



仙台産のブロッコリーと生きくらげを使用した、フライパン一つで簡単に調理ができる一品です。

材料 (3～4人分)

豚バラ薄切り肉…200グラム
 ブロッコリー … 小1株
 生きくらげ … 40グラム
 (乾燥の場合は8グラム)
 木綿豆腐 … 150グラム
 ごま油 … 小さじ1
 塩 … 小さじ1/2
 卵 … 2個
 かつお節 … 3グラム
 しょうゆ … 小さじ1/2

作り方

- ①豚バラ肉を7cm程度の一口大に切り、ブロッコリーを小房に切り分ける。生きくらげは硬いところを取り除き、大きければちぎる。5、6等分にちぎった豆腐をキッチンペーパーの上のせて、水気を切る
- ②フライパンにごま油を入れて豚肉を並べ、その上にブロッコリーをのせた後、ふたをして中火にかける
- ③3～4分後、豚肉に焼き色が付いたら、生きくらげを加えてさっと炒め、塩をふる
- ④豆腐を加えて強火にし、豆腐に焼き色がつくまで動かさずに片面を2分焼く
- ⑤全体をさっと炒め、溶き卵を回し入れさらに炒める
- ⑥かつお節を入れ、しょうゆを加えて炒め合わせる

食育 Point

ブロッコリーは鮮度が落ちやすいため、ぜひ地元でとれた新鮮なものでお試ください

問運営支援課 ☎214・8487

タラのコーンマヨネーズ焼き



11～3月はタラの旬の時季です。白身で淡泊な切り身にコーンとマヨネーズのソースを合わせると、まろやかな味わいになります。

材料 (4人分)

生タラ … 320グラム
 (切り身80グラム4切れ)
 塩 … 0.8グラム
 こしょう … 適量
 クリームコーン缶 … 大さじ4
 マヨネーズ … 大さじ2と1/2
 サラダ油 … 適量
 (フライパンで焼く場合)

作り方

- ①生タラの切り身に塩・こしょうをふる(塩タラの場合は塩抜きをして調味料の塩は控え、材料のマヨネーズを大さじ2/3に減らす)
- ②クリームコーン缶とマヨネーズを混ぜ合わせ、①の表面に塗る
- ③【フライパンで焼く場合】 サラダ油を敷き、ふたをして焦げないように中火で蒸し焼きにする【オーブンで焼く場合】 180℃で10～15分ほど焼く

食育 Point

魚にはDHAなど特有の栄養素が含まれており、子どもの頃から積極的に食べたい食材のひとつです。調理の工夫で、子どもから大人までおいしく食べることができます。

せんだいレシピ帖

仙台雑煮 (鶏肉バージョン) 健康教育課 ☎214・8868



海岸沿いから仙台の中心部ではハゼだしの雑煮、それ以外の地域では鶏肉の雑煮がよく作られます。1月の学校給食でも定番メニューです。

材料 (4人分)

鶏肉	…100グラム	大根	…400グラム
砂糖	…小さじ2	ニンジン・ゴボウ	…各100グラム
しょうゆ		乾燥ずいき (芋がら)	… 5cm
(鶏肉用)	…大さじ1	しみ豆腐	… 2枚
(だし汁用)	…大さじ2	セリ	… 1/2束
みりん		水	… 700ミリリットル
(鶏肉用)	…大さじ1	かつお節	…ひとつかみ
(だし汁用)	…大さじ1/2	塩	…小さじ1/5
糸こんにゃく	…1袋	餅	…4切れ

作り方

- 鶏肉を一口大に切り、砂糖、しょうゆ、みりんで煮る
- 糸こんにゃくを4cmの長さに切ってゆでる。大根、ニンジン、ゴボウは千切りにする。ずいきは5mm幅に切って水で戻す。しみ豆腐は水で戻して千切りにする
- 鍋に湯700ミリリットルを沸かし、かつお節を加えて火を止める。かつお節が全て沈んだらざる等でこし、だし汁に②を入れて煮る
- ③に①、しょうゆ、みりんを入れ、塩で味を調える
- おわんに④の野菜と焼いた餅を盛り、汁を注ぎ、4cmの長さに切ったセリをのせる。お好みでかまぼこ、イクラものせる

食育 Point

正月にすぐに作れるよう、あらかじめ具材に火を入れて冷凍しておくのが先人の知恵です