

北海道産くだものでフルーツ大福!!

北海道には、涼しい気候をいかして育てられた、おいしい果物がたくさんあります。
みずみずしい北海道産のフルーツを使って、夏休みにぴったりの「フルーツ大福」を作ってみましょう!

夏休みの
おやつ作りに
チャレンジしてみよう!

北海道での果物作りは、明治時代に外国からさまざまな果物の苗が持ちこまれたことで、道央や道南地域を中心に広がりました。今では、苺やぶどう、さくらんぼ、ブルーベリー、メロンなど、北海道ならではの新鮮なフルーツがたくさん育っています。
フルーツ大福は、白玉粉を使えば電子レンジでも簡単に作れます。
北海道の旬のフルーツを使って、カラフルでおいしい大福作りにチャレンジしてみよう!



フルーツ大福

材料 8個分

もち生地(白玉粉100g、砂糖50g、水150cc) 片栗粉適量
白あん(20g×6)、小豆こしあん(20g×2)、フルーツ適量(シャインマスカット、メロン、もも、ブルーベリー、さくらんぼ、すいか、など)

作り方

①メロン、すいか、ももは食べやすい大きさに切り、あんで包んでおく。いちご、シャインマスカット、ブルーベリー、種をとったさくらんぼもあんで包んでおく。



②耐熱ボウルに白玉粉、砂糖、水に合わせて混ぜてラップをかけて電子レンジで2分加熱する。



③取り出して濡らしたゴムベラで混ぜてラップをかけて更に1分ほど加熱する。

④③をよく混ぜてひとまとめにして片栗粉を敷いたバットに入れて8等分する。



⑤①を包んで形を整えて、冷蔵庫で冷やす。

レシピ監修:坂下美樹



プロ仕様のキッチンで、高校生シェフが教えてくれます!

高校生シェフと一緒に体験クッキング

第4回

日時
8月4日
10:00~13:00

会場 北海道電力本店1階 エレナード・ザ・キッチン
札幌市中央区大通東1丁目2番地
講師 北海道文教大学附属高校食料科
生徒数名
レシピ アイスボックスクッキー、サラダそうめん

オリジナル
グッズ
プレゼント!
試食も
できます!

参加者
小学生
募集!!



なごみの食卓

参加資格/小学生4~6年生(2名での応募も可)
募集人数/10名様(予定)※応募多数の場合は抽選いたします。
参加料/無料(会場までの交通費は各自負担)
その他/会場のスペースの都合により見学はできませんのでご了承ください。

申し込み締め切り/2025年7月25日(金)
※当選者には7月26日(土)にメールを送付いたします。

主催:株式会社なごみの食卓 協力:ほくてん

株式会社なごみの食卓 事務局/080-4504-2482

参加ご希望の方はこちらから



ごはんの糖質と完全食品卵の出会い!

時間栄養学に沿った
栄養素をプラスして
マイカップどんぶりも
つこう!



北海道のお米は、もちもち食感としっかりした甘み特徴。今回は見た目も楽しい「マイカップどん」にぴったりなごはんの選び方や、朝・昼・夜におすすめの具材のヒミツも紹介します。

夏休み、おいしく食べて元気に過ごしましょう!

マイカップどんには、粒立ちのよい「ななつぼし」が向いています。ごはんを混ぜたり、ごはんの上にいるいろいろな具を重ねるので、やわらかすぎず、粒がしっかりとっているほうが、見た目も食感も良くなります。

ごはんは炊きたてでもおいしいですが、少し冷まして水分が落ち着いたら「冷めたごはん」もおすすすめ。マイカップどんに詰めるので、具材となじみやすいので、お弁当やピクニックにもピッタリです。



材料/2人分 ごはん300g、鮭フレーク80g、バター小さじ2、長いも60g、オクラ2本、納豆1パック、白ごま適宜、卵2個、かいわれ菜少々、しょうゆ少々

- 作り方**
- ①バターをレンジで10秒ほど温めて鮭フレークと混ぜる。
 - ②長いもは皮をむいてすりおろす。
 - ③オクラは塩を振って板ずりして水洗いしてラップに包んでレンジで15秒ほど加熱して水にとって小口切りにする。
 - ④納豆はたれまたはしょうゆ少々を混ぜておく。耐熱容器に卵を1個ずつ割り入れ、黄身に爪楊枝で数か所穴をあけて水大さじ2を入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で30~40秒ほど加熱し、水を捨てる。
 - ⑤容器に①、ごはん、②、③、④と重ね、長いも、納豆、オクラ、卵をのせ、白ごま、かいわれ菜を散らす。お好みでしょうゆ少々をかける。

栄養のポイント

- 鮭や卵は、たんぱく質やビタミンB群が豊富。体と頭の目覚めをサポートします。
- オクラや長芋のネバネバ野菜には、食物繊維がたっぷり。腸内環境を整え、朝の元気を応援します。



朝はタンパク質を積極的に摂ろう!

温玉を電子レンジで時短!

鮭フレーク、卵、オクラ長芋の三色どん



材料/2人分 ごはん300g、卵2個、ほうれんそう80g、玉ねぎ1/6個、かに風味かまぼこ50g、ごま油少々、酒、砂糖、しょうゆ各小さじ2、片栗粉小さじ2、水100cc、鶏ガラスープの素小さじ1、塩、こしょう各少々

- 作り方**
- ①ほうれんそうは洗って5cm長さに切り、玉ねぎは薄切り、かに風味かまぼこはさいておく。
 - ②フライパンにごま油を熱し、玉ねぎ、ほうれんそう、かに風味かまぼこを炒め、フライパンの端によせて空いたところに溶き卵を流し入れ、大きく混ぜて、全体を炒め合わせる。
 - ③水、鶏ガラスープ、酒、砂糖、しょうゆを加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ④容器にごはんを入れ、③をかける。

栄養のポイント

- 鉄分とビタミンCがたっぷりのほうれん草で免疫力アップ。
- 低カロリーで高タンパクなかに風味かまぼこは、手軽に栄養補給できる優れたもの。



ふんわり卵とほうれんそうの中華ちらし風あんかけどん

ふんわり卵とほうれんそうの中華ちらし風

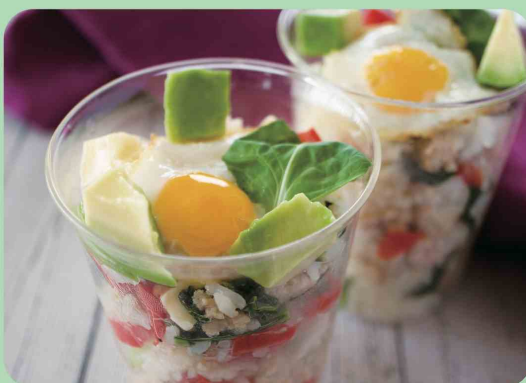


材料/2人分 ごはん300g、うずらの卵2個、鶏むね肉100g、小松菜100g、パプリカ赤50g、にんにく1片、こめ油適量、酒、砂糖、オリーブオイル各小さじ2、塩、こしょう各少々、牛乳1/3カップ、バジル適宜、プロセスチーズ40g(1cm角)、アボカド1/2個(1cm角)

- 作り方**
- ①小松菜は5cmにざく切り、パプリカは1cm角、にんにくはみじん切りにする。
 - ②フライパンにごめ油を熱し、にんにくを炒めて香りがでたら鶏むね肉を炒める。
 - ③パプリカ、小松菜を加えて、酒、砂糖、オリーブオイル、牛乳を加えて汁けがなくなるまで加熱し、塩こしょうで味を調える。
 - ④うずらの卵はフライパンにごめ油を熱し、目玉焼きにする。
 - ⑤ごはん③、チーズ、アボカドを混ぜて容器に入れ、④をのせ、バジルを添える。

栄養のポイント

- 鶏肉は、体を動かす力のもととなるたんぱく質や鉄分がたっぷり。
- 牛乳、チーズ、小松菜でカルシウムも補給でき、心もリラックス!



カラフルガパオライス

乳製品と小松菜が骨を強くする



夜は成長期に欠かせないカルシウム!

レシピ監修:坂下美樹



北海道米LOVE 公式Instagram
https://www.instagram.com/accounts/login/?next=hokkaidomilove/

ほおばる。がんばる。
北海道米LOVE
北海道米販売拡大委員会

北海道米LOVE 公式YouTube
https://www.youtube.com/user/Hokkaidomilove

