

# ヘルシー定食を作ってみよう!

野菜をたっぷり使ったヘルシー定食を毎月14日の「とよひらの日」(平日のみ)と毎週水曜日に、区役所3階食堂で販売しています。限定15食で価格は550円です。主食、主菜、副菜のバランスが良く、この一食で成人が1日に必要なエネルギーや栄養素の約1/3が取れます。10月のヘルシー定食の一部を紹介します。



## 羊肉のカツレツ

<材料4人分>

冷凍マトンスライス 12枚	a	パン粉 40g程度
サラダ油 大さじ1		粉チーズ 小さじ4
小麦粉 大さじ1		乾燥パセリ 適量
卵 1/2個		ミニトマト 8個
レタス 適量		とんかつソース 適量

- ①マトンは半解凍の状態で3枚ずつはがす。小麦粉、卵、aの順に衣を付ける。サラダ油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
  - ②①を3つに切って、皿に盛り、レタスとミニトマトを添える。とんかつソースをかける。
- ※肉は半解凍程度ではがして衣を付けます。溶けてしまうとバラバラになってしまうので注意しましょう。

## リンゴの赤ワイン煮

<材料4人分>

リンゴ 160g (1/2個)	乾燥プルーン 4個
砂糖 大さじ1	赤ワイン 20ml

- ①リンゴは皮をむいて8等分にする。鍋に入れ砂糖をふって20分くらい置く。赤ワインを注ぎ、ふたをして火にかける。煮立ったらプルーンを入れ、リンゴが軟らかくなるまで煮る。

\*この2品に、麦ご飯、みそ汁、サラダを添えるとバランスの良い一食になります。ヘルシー定食のレシピは、保健センターで配布しています。また、札幌市豊平区役所ホームページでも紹介しています。(<a href="http://www.city.sapporo.jp/toyohira/">http://www.city.sapporo.jp/toyohira/



## ヘルシー定食をわが家流にアレンジ

皆さんのお宅の食事と、ヘルシー定食を比べてみてください。

「野菜をもっと増やそう」「味付けを薄くしよう」などいろいろ気付くことがあるはずです。

素材や調理法の組み合わせを参考にして、毎食、主食・主菜・副菜の割合は、おおよそ3:

1:2を目安に3度の食事を取りましょう。

栄養士さんのノウハウを活用しよう!



## 男性のための「楽楽」クッキング

10月23日(木)午後1時30分からと10月24日(金)午前9時30分からの2日間で、調理の基本「野菜の切り方、だしの取り方」を学んで、簡単和食を作ります。

普段料理をしない男性の皆さん、挑戦してみませんか?

【対象】区内在住の男性(2日とも参加できる方) 【場所】区民センター 【申込】10月14日(火)~17日(金)の午前9時~午後5時に下記に電話で申し込み。先着順。

## 「まちのお台所」に参加しませんか?

10月から、区内在住の妊娠婦および子育て中の親子が対象の「まちのお台所」を各地区で行います。食生活改善推進員が調理を実演して、料理のこつや手順を伝えたり、献立作りの手助けをします。日程や開催場所は、母親教室や子育てサロンなどでお知らせします。お楽しみに!

\*申込・問い合わせ: 保健センター健康・子ども課(内線524)

