

あつべつ健康ランチ レシピ

【4月のメニュー】

- ・豚肉の南蛮丼
- ・もやしのめんつゆ和え
- ・フルーツヨーグルト



厚別区役所HPにて、
過去のレシピを公開しています➡



【主食・主菜】豚肉の南蛮丼

<材料(2人分)>

- ご飯 小茶碗2膳
- 豚肉スライス 160g
- 片栗粉 大さじ1
- 玉ねぎ 小 1/2個(80g)
- なす 小1本(70g)
- ピーマン 1個(30g)
- 黄ピーマン 1/4個(30g)
- 大根 60g
- 油 小さじ2弱
- 南蛮たれ
 - 酢 大さじ1弱
 - しょうゆ 大さじ1
 - 砂糖 小さじ2と1/2
 - 酒 大さじ1
 - 一味唐辛子 少々

<作り方>

- ①玉ねぎは一口大、なすは半月切り、ピーマンは一口大に切る。大根はすりおろしておく。
- ②豚肉をひと口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を並べて両面焼く。
- ④豚肉の色が変わったら玉ねぎ、なすを加えて炒める。
- ⑤野菜が透き通るくらい火が通ったらピーマン・黄ピーマン、南蛮だれを回しれ、とろみがつくくらいまで炒める。
- ⑥どんぶりに盛ったごはんの上に⑤をのせ、残ったたれもかける。
- ⑦仕上げに、水気をしぼった大根おろしをのせる。

【副菜】もやしのめんつゆ和え

<材料>(2人分)

- もやし 1/2袋(120g)
- めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ2と1/2
- ごま油 小さじ1/2
- いりごま 小さじ2/3

<作り方>

- ①もやしは洗い、ゆでて冷水にとり水気を絞る。
- ②①とめんつゆ、ごま油、ごまと一緒に袋に入れ、袋の上からもみこみ、空気を抜いて袋を縛る。
- ③冷蔵庫で冷やしておく。

【デザート】フルーツヨーグルト

<材料(2人分)>

- みかん缶 50g
- パイン缶 50g
- ヨーグルト 120g

<作り方>

- ①みかん缶とパイン缶は汁気を切り、パイン缶は一口大に切る。
- ②①とヨーグルトを混ぜ合わせ、器に盛る。

<栄養価(一食当たり)> ★ごはんは160gで計算しています。

	ヘルシーメニュー基準	今回のメニュー
エネルギー	500~650kcal	597kcal
脂質エネルギー比	25%前後	19.4%
野菜使用量	100g以上	195g
塩分	3.0g未満	2.2g

※ヘルシーメニュー基準は札幌市外食料理「食育サポート企業等」(通称:さつモグ食育応援団)推進事業要領に基づきます。

※実際に使われている食材は、天候等の影響でレシピと異なる場合があります。

あつべつ健康ランチとは?・・・厚別区役所食堂(白石観光株式会社)と厚別保健センターが協力して作った、健康に配慮したヘルシーメニューです

あつべつ健康ランチについての問い合わせ :厚別保健センター(011-895-1881)