

6月は食育月間です！

あつべつ健康ランチ レシピ



【6月のメニュー】

- ・ごはん
- ・豚肉の青じそチーズ巻き
- ・野菜の焼浸し
- ・ペンネ入りえびのチャウダー

♪このレシピの分量は2人分です。

ペンネは下ゆでせず、野菜などと一緒に煮込みます。野菜の大きさ、入れる時間を調節し、ひと鍋で作ります。ペンネを増やせばボリュームUP！朝食にも向いています。

＜作り方＞

- ① 鍋に水とコンソメをいれ、7mm角にカットしたにんじん、2cm角にカットしたじゃがいも、玉ねぎを加える。1cm角にカットしたベーコンを加えて、沸騰したらペンネを加え、10分煮る。
- ② ボウルに小麦粉を入れ、牛乳を加えて泡立て器でよく混ぜておく。これを①の鍋に加えてとろみがでてきたら、むきえびと5cm幅にカットした小松菜を入れ、火が通ったら塩・こしょうで味を調える。

ペンネ入りえびのチャウダー

＜材料＞

むきえび	30g
にんじん	1/3本
じゃがいも	小1個
玉ねぎ	1/2個
ベーコン	小1枚
小松菜	2株
ペンネ（マカロニ）	20g
コンソメの素	1/2個
水	300～400cc
牛乳	200cc
小麦粉	大きじ2
塩	少々
こしょう	少々

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。

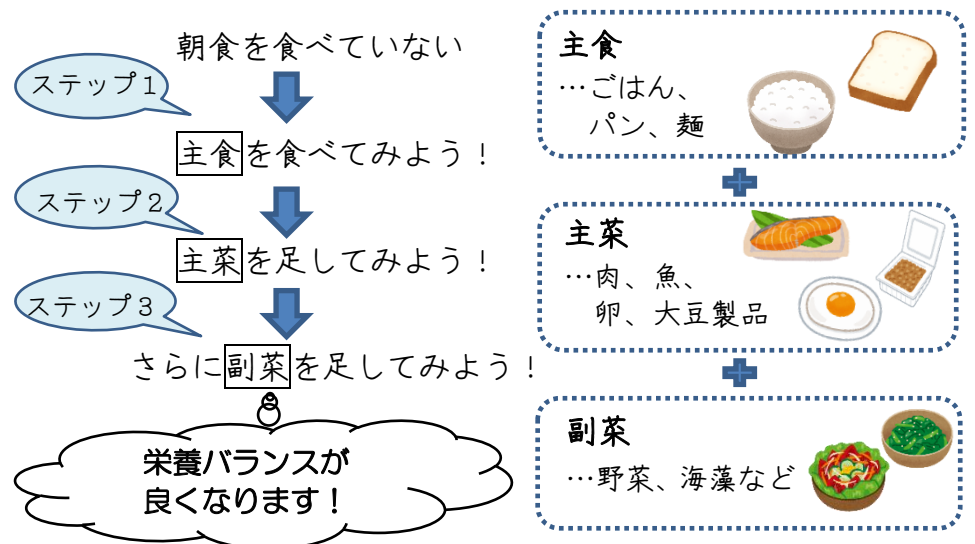
あつべつ健康ランチについての問い合わせ：厚別保健センター（895-1881）

朝ごはんを食べよう！

皆さんは毎日朝ごはんを食べていますか？

朝食を食べると良いことがたくさんあります。（裏面参照）

朝ごはんを食べる習慣がない人は、牛乳や果物、スムージーなど口当たりの良いもの、シリアル、パンなど簡単なものから始めて、徐々にステップアップしていきましょう！胃腸が刺激され、食欲が出てきます。



＜栄養価（一食あたり）＞ ★ごはんは180g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	646kcal
脂質エネルギー比	25%前後	17.6%
野菜使用量	100g以上	198.5g
塩分	3.0g程度	2.9g

※ ヘルシーメニュー基準は札幌市外食料理「栄養成分の店」推進事業要領に基づきます。

朝ごはんのメリット



① 体のリズムを整える

朝ごはんを食べるために少し早く起きるので、体のリズム、生活のリズムが整いスッキリ目覚めます。

② 体温をあげる

朝ごはんを食べると体温が上がります。体温が上がると元気に動くことができます。

③ 脳にエネルギーを補給する

前日の夕食後から脳のエネルギー源である「ブドウ糖」が補給されず、朝は脳が栄養不足の状態です。

朝ごはんですっかり栄養補給が必要です。

④ 2食より3食のほうが「栄養バランス」が整う

朝ごはんを食べないと1回の食事量が増え、食べ過ぎる可能性もあります。その結果、急激に血糖値が上がるため、肥満や生活習慣病の発症につながることもあります。

また、3食の方が、体に必要な栄養素の量をバランスよくとることができます。

豚肉の青じそチーズ巻き【主菜】

フライパン1つで、豚肉の青じそチーズ巻きと野菜の焼浸しを同時に調理！エネルギーの節約ができます。

<材料>

豚薄切り肉	6枚 (120g)
大葉	3枚
プロセスチーズ	30g
食塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
サラダ油	小さじ1
★酒	大さじ1と1/3
★砂糖	小さじ2
★みりん	小さじ2
★しょうゆ	小さじ2弱
サラダ菜	4枚
プチトマト	4個

<作り方>

- ① 大葉は軸を切り落とし、縦半分に切る。プロセスチーズは1cm幅の棒状に切る。
- ② 豚肉は1枚ずつ広げて塩・こしょうと小麦粉を薄く振る。大葉とプロセスチーズをのせて、端からしっかり巻く。全体に小麦粉をまぶし、巻き終わりが開かないようにしっかり押さえる。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②の巻き終わりを下にして並べ、菜箸で転がしながら全体に焼き色がつくまで焼く。
- ④ 全体に焼き色がついたら★を加え、汁気がなくなるまで焼く。サラダ菜をしいた器に盛り、プチトマトを添える。

野菜の焼浸し【副菜】

<材料>

なす	小1個
ピーマン	大1個
長ねぎ	1/3本
★だし汁	1/2カップ
★おろししょうが	小さじ1
★酒	小さじ2
★しょうゆ	小さじ2弱
★みりん	小さじ1

<作り方>

- ① なすはへたを切り落とし、縦半分に切って浅く斜めに切り込みを入れる。ピーマンは縦半分に切ってへたと種を取って、さらに縦半分に切る。ねぎは4cmの長さに切る。
- ② 豚肉の青じそチーズ巻きと同じフライパンに並べ、焼き色がつくまで焼く。
- ③ 豚肉の青じそチーズ巻きに味をつける前にバットに取り出し、熱いうちに★を加えて混ぜる。