

あつべつ健康ランチ レシピ

【8月のメニュー】

- ・夏野菜のピラフ
- ・豚肉のパイナップル甘酢漬け
- ・豆腐のごまみそソースかけ
- ・トムヤンクン風ピリ辛スープ



♪このレシピは2人分の分量を示しています。

【主食】夏野菜のピラフ

毎月1日は



<材料>

米	1 合
鶏もも肉	50g
たまねぎ	1/2 個
赤パプリカ	1/3 個
ホールコーン缶	小さじ 2
かぼちゃ	3 切れ
オリーブ油	小さじ 1/2
バター	小さじ 2/3
A [塩	少々
[鶏がらだしの素	小さじ 1/2
パセリ (みじん切り)	適量

<作り方>

- ① 米は研いでおく。
- ② 鶏もも肉は1 cm角に切り、たまねぎはみじん切りにする。赤パプリカは1 cm角に切る。コーン缶は汁気を切っておく。
- ③ 鍋を熱し、オリーブ油をひく。鶏もも肉、玉ねぎ、赤パプリカを炒める。
- ④ かぼちゃは所々皮をむき、1.5 cmの角切りにし、蒸す。
- ⑤ 炊飯器に米を入れ、目盛まで水を足す。バターとAを加え、③とコーンをのせて炊く。
- ⑥ ⑤が炊き上がったら皿に盛り、かぼちゃを全体にのせて、パセリを振る。

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）

【副菜】豆腐のごま味噌ソースかけ

<材料>

木綿豆腐	1/2 丁
玉ねぎ	1/6 個
しめじ	1/4 パック
えのきたけ	10g
にんじん	10g
A [しょうゆ	小さじ 1/3
[みそ	小さじ 2/3
[みりん	小さじ 1/3
[砂糖	小さじ 1/3
白ごま	小さじ 1 弱
絹さや	2 さや

<作り方>

- ① 木綿豆腐はゆでて、4等分にする。
- ② 玉ねぎはゆでて、4等分にする。半分は切り、薄くスライスする。しめじは石づきをとってほぐし、えのきだけは石づきをとって2 cm長さに切る。にんじんは千切りにする。
- ③ 鍋に②とAを入れ、煮る。すりごまを混ぜる。
- ④ 器に豆腐を盛り、③をのせ、色よくゆでた絹さやを飾る。

【副菜】トムヤンクン風ピリ辛スープ

<材料>

トマト	1/4 個
かにかまぼこ	1 本
水菜	10g
水	300ml
A [鶏がらだしの素	小さじ 1/2
[塩	少々
ナンプラー (※)	2g
豆板醤	少量
レモン汁	適量
黒こしょう	少々

<作り方>

- ① トマトは1 cm角に切る。かにかまぼこはさいておく。水菜は2 cmの長さに切る。
- ② 鍋に水とAを入れて沸かし、スープを作る。トマト、かにかまぼこを入れ、ナンプラー、豆板醤で調味する。レモン汁を加え、こしょうをふる。
- ③ ②を器に盛り、水菜を散らす。

※ナンプラーは魚から作った塩辛いしょうゆ（魚醤）です。しょうゆ（あれば薄口しょうゆ）+レモン汁で代用できます。

<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	636kcal
脂質エネルギー比	25%前後	19.8%
野菜使用量	100g以上	200g
塩分	3.0g程度	3.0g

※ 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。

【主菜】豚肉のパイナップル甘酢漬け

<材料>

豚もも肉	120g	
A	酒	小さじ 1/2
	しょうゆ	小さじ 1/3
	しょうが	少量
	にんにく	少量
片栗粉	大さじ 1	
ズッキーニ	40g	
赤パプリカ	1/2 個	
黄パプリカ	1/2 個	
パイナップル	20g	
サラダ油	小さじ 1	
B	酒	小さじ 1
	砂糖	小さじ 1/2
	酢	小さじ 2
	しょうゆ	小さじ 1
	中華だしの素	小さじ 1/3
	豆板醤	少量
	サラダ菜	30g

<作り方>

- ① しょうがとにんにくをすりつぶし、A を合わせておく。
- ② 豚もも肉は 2.5 cm 角に切り、① に漬けて下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ③ ズッキーニは縦半分に切り、斜め切りにする。パプリカは乱切り、パイナップルはいちょう切りにする。(パイナップルでも可)
- ④ 鍋を熱し、サラダ油をひき、豚もも肉を炒める。ズッキーニとパプリカも加えて炒める。
- ⑤ ④ に B を加えて、調味し、パイナップルを加える。
- ⑥ 皿にサラダ菜をしき、⑤ を盛る。

野菜をもっと食べよう!

みなさん 1 日あたり野菜をどれくらい食べればよいか、知っていますか? 成人の 1 日あたり野菜摂取目標量は、**350g 以上**です。平成 28 年札幌市健康・栄養調査によると、札幌市民(成人)が 1 日に食べている野菜の量は、**平均 288g。60g 以上足りません。**あと一品、野菜料理を取り入れてみませんか?

野菜 350 g は、生でこれくらい!



両手に山盛り3つ分

お料理にすると…
野菜料理 **5 皿分**です!
(野菜 1 皿分は約 70g です)
サラダや煮物、和え物、炒め物など、1 食に 1~2 つの料理を取り入れましょう!
また、緑黄色野菜 1/3、その他の野菜 2/3 の割合でとると良いでしょう。

野菜を食べると…

含まれる栄養成分により期待できる働き

★ビタミン A、C、E を多く含んでいる

⇒皮膚や粘膜を健康に保つ働きをする

★ミネラルを多く含んでいる

⇒血圧の上昇を抑えたり、骨を強くする働きをする

サプリメントや栄養補助食品では食べ物のもつ多様な栄養素とその相互作用までカバーすることはできません。

★食物繊維がたっぷり

⇒便秘がよくなる、コレステロールの排泄を促す、血糖の上昇を穏やかにする働きが期待できる

無理なく野菜を食べられる工夫をしましょう

- 汁物の具を野菜たっぷりにする
- 肉や魚料理に付け合わせる。
- 麺類の具に野菜を加える。
- 「生」「煮る」「焼く」「炒める」「蒸す」「湯がく」と様々な調理法で!