

簡単！おいしい！

# あつべつ健康ランチ レシピ



## 【1月のメニュー】

- ・カラフルピラフ
- ・白身魚のムニエル  
アーモンドソース
- ・ミネストローネ
- ・バナナときなこのヨーグルト

♪このレシピは2人分の分量を示しています。

### 【主食】カラフルピラフ

#### <材料>

米	1 合
A バター	小さじ 1+1/2
塩	少々
白ワイン	小さじ 1
にんにく	1/3 カケ
ベーコン	小 1 枚
にんじん	30g
玉ねぎ	1 個
スイートコーン	50g
サラダ油	小さじ 1/2
塩	少々
白こしょう	少々
小松菜	1/3 束
しょうゆ	小さじ 1

#### <作り方>

- ① 米はといておく。炊飯器に米と A を入れ、目盛まで水を足し、普通に炊く。
- ② にんにくはみじん切り、ベーコン、玉ねぎは 1cm 角切りにし、にんじんは皮をむかず 7mm の角切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油とにんにくを入れて加熱し、香りがたったら、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、コーンの順に加えて炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 小松菜は茹でて、水気を絞りと、細かく切る。しょうゆと合わせ、水気を切る。
- ⑤ 炊き上がったごはん③と④を混ぜる。

### バナナときなこのヨーグルト

#### <材料>

バナナ	大 1/2 本
レモン果汁	小さじ 2
ヨーグルト	100g
砂糖	小さじ 2
きな粉	大さじ 2

#### <作り方>

- ① バナナは輪切りにして、レモン汁をふりかける。
- ② ヨーグルトに砂糖を混ぜ、①を加える。
- ③ ②を器に入れ、きな粉をふりかける。

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）

### 【主菜】白身魚のムニエルアーモンドソース

#### <材料>

たら	2 切れ
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ 1+
	小さじ 2/3
サラダ油	小さじ 1
スライスアーモンド	10g
サラダ油	小さじ 1/2
バター	小さじ 1/2
白ワイン	小さじ 1+1/2
しょうゆ	小さじ 1+1/3
パセリ	適量
リーフレタス	4 枚
にんじん	10g

#### <作り方>

- ① たらは水気をふき、塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて焼く。焼き上がったならフライパンから取り出し、皿に盛り付ける。
- ③ ②のフライパンにサラダ油とバターを足し、アーモンドを入れて香ばしくソテーする。白ワインを振り、しょうゆを加える。
- ④ ②に③をかけ、リーフレタスを添え、千切りにして茹でたにんじんを散らす。

### 【副菜】ミネストローネ

#### <材料>

玉ねぎ	1/2 個
ベーコン	1 枚
しいたけ	小 1 個
さやいんげん	1 さや
サラダ油	小さじ 1/4
水	300ml
コンソメ	1 個
トマトホール缶	100g
塩	少々
白こしょう	少々

#### <作り方>

- ① 玉ねぎとベーコンは 1cm の角切り、しいたけは石づきを除いて 7mm の角切り、いんげんは 1cm 長さに切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①を炒め、水とコンソメを加えて煮る。
- ③ ②にトマト缶を加えて煮込み、塩・こしょうで味を調える。

### <栄養価（一食当たり）>

★ごはんは 130g 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	26.5%
野菜使用量	100g 以上	214g
塩分	3.0g 程度	2.7g

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

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。

# さっぽろ食スタイル

みんなですすめよう！

札幌市

栄養バランスのとれた健康的な食事に、北海道の豊かな食材を使用した食事を**北海道型食生活**としています。

札幌市では、さらに買い物から調理、片付け、保存まで環境に配慮した食生活を「**さっぽろ食スタイル**」として提案しています。

## 北海道型食生活



## 環境に配慮した

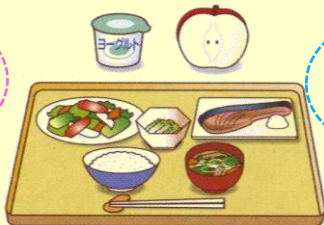


## 食生活



北海道型食生活とは、北海道の豊かな食材を使い、ご飯を主食として主菜や副菜に魚、肉、卵、野菜、大豆製品、海藻、乳製品、果物などがバランスよく加わった、健康的で豊かな食生活のことです。

新鮮な  
道産食材



多彩な  
食文化と  
創造

### 【買い物・保存で】

- 例)・買い物にはエコバックを持参する
- ・買い物前に在庫を確認し必要なだけ買う
  - ・保存ができる期間を考えて買う
  - ・冷蔵庫は詰めすぎないようにして節電する
  - ・冷蔵庫に保存しなくても良い食材は、室温で保存する



### 【片付けで】

- 例)・油やソース等の汚れは拭きとってから洗う
- ・食器を洗う時、水を出しっぱなしにしない



### 【調理で】

#### ・乾物等の利用

常温で保存でき、使い勝手のよい乾物、缶詰等を上手に利用する。



#### ・同時調理

オーブンやグリルを使って2品以上を一度に作る、パスタと野菜を同時にゆでる、など。



#### ・ごみを少なくする

食材を最大限に生かし、丸ごと使える食材は捨てずに使う。



#### ・保温調理

加熱して沸騰させた鍋を、バスタオルなどで包んで、余熱を利用して料理を仕上げる。



火にかける



十分に沸騰したら  
火からおろして



しっかりくるむ