

簡単！おいしい！

# あつべつ健康ランチ レシピ



## 【2月のメニュー】

- ・ごはん
- ・ハ宝菜
- ・切り干し大根ともやしのナムル
- ・たまねぎとしょうがのスープ
- ・トマトゼリー

♪このレシピは2人分の分量です。

### 【副菜】切り干し大根ともやしのナムル

<材料>

もやし	1/2 袋 (120g)
切り干し大根	8g
カットわかめ	1.6g
にんじん	20g
A しょうゆ	小さじ2強
すりごま	小さじ1/2
ごま油	小さじ1+1/2

<作り方>

- ①切り干し大根、わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。もやしはさっと茹で、水気を切っておく。にんじんは4~5cmくらいの長さに細切りにし、茹でておく。
- ②ボールにAを入れて混ぜ合わせ、①の食材を加えて和える。

### 【副菜】たまねぎとしょうがのスープ

<材料>

玉ねぎ	2/3 個
しょうが	親指大1個
小ねぎ	少々
コンソメ	1/2 個
塩	少々
こしょう	少々
水	300ml

<作り方>

- ①玉ねぎは薄切り、しょうがは千切り、小ねぎは小口切りにしておく。
- ②鍋に水とコンソメを入れて沸騰させ、溶かす。
- ③②に玉ねぎとしょうがを加え、火が通ったら、塩・こしょうで味を調える。器に盛り、小ねぎを散らす。

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（895-1881）

### 【主菜】ハ宝菜

<材料>

白菜	2~3 枚
豚もも肉	100g
塩・こしょう	少々
A 片栗粉	小さじ1/2
玉ねぎ	1/3 個
にんじん	20g
しめじ	1/2 パック
おろししょうが	小さじ1/2
むきえび	40g
きくらげ	2 個
水	150ml
B 鶏がらスープの素	小さじ2/3 強
砂糖	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ2/3 強
酒	小さじ2 強
片栗粉	小さじ1 強
水	適量
塩・こしょう	少々
ごま油	小さじ1+1/2

<作り方>

- ①豚もも肉は一口大に切り、Aで下味をつけておく。白菜は芯の部分は2cmくらいの削ぎ切りに、葉の部分はそれより少し大きく切る。玉ねぎは薄切りにし、にんじんは1cm幅くらいの短冊切りにする。しめじは根元を切って小房に分け、きくらげは水で戻して食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油とおろししょうがを入れ、①の豚肉を炒める。
- ③肉の色が変わったら、玉ねぎ、白菜の芯、人参を炒める。油が回ったら、むきえび、きくらげ、しめじ、白菜の葉を入れて強火で炒める。
- ④全体がしんなりしたら、水とBの調味料を入れて2分ほど炒める。
- ⑥全体に火が通ったら、塩・こしょうで味を調え、いったん火を止めて水溶き片栗粉を混ぜ、最後にトロミがつくまで火を通す。

### 【デザート】トマトゼリー

<材料>

トマトジュース(無塩)	95g
オレンジジュース	40g
砂糖	小さじ1+2/3
水	40cc
ゼラチン	約1/2 袋 (2.5g)
水	小さじ1+2/3
レモン果汁	3g

<作り方>

- ①ゼラチンは水に振り入れ、ふやかしておく。
- ②鍋に水と砂糖を入れ加熱し、砂糖がとけたら火を止め、①を加えてとけたら、トマトジュース、オレンジジュース、レモン果汁を加えて混ぜ合わせる。
- ③器に注ぎ、冷やし固める。

### <栄養価（一食当たり）> ★ごはんは165g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	626kcal
脂質エネルギー比	25%前後	19.3%
野菜使用量	100g以上	232g
塩分	3.0g程度	3.1g

※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。

# 栄養成分表示を活用しよう！

## 栄養成分表示とは？

容器包装に入っている加工食品や添加物に含まれている、**エネルギー（熱量）とタンパク質、脂質、炭水化物、食塩相当量**などの栄養成分の量を示したもの。5項目以外にビタミン、ミネラルなどが表示されています。



栄養成分表示 1個(100g)当たり	
エネルギー	67kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	0.2g
炭水化物	11.9g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	120mg



名称 ○×△※弁当  
.....

栄養成分表示 1包装当たり	
熱量	580 kcal
たんぱく質	29.6g
脂質	10.0g
炭水化物	91.9g
食塩相当量	3.8g

表示単位は 100g、100ml、1食分当たりなど食品ごとに異なります。内容量と合わせて確認しましょう。

## お弁当を選ぶとき

18～49歳の男性のエネルギーの目安は 2,650kcal/日。  
1食当たり**約 880kcal**が目安です。

### <とんかつ弁当>



エネルギー	1,162kcal
たんぱく質	34.7g
脂質	50.2g
炭水化物	133.6g
食塩相当量	2.7g



#### Point

次の食事は、エネルギーや脂質を控えると Good！

### <幕の内弁当>



エネルギー	783kcal
たんぱく質	29.1g
脂質	21.8g
炭水化物	117.6g
食塩相当量	4.2g



#### Point

しょうゆパック(5ml)を残すと、食塩約 0.9g 減らせます♪

## 菓子・飲み物を選ぶとき

間食の目安は **200kcal** 程度です。

### <ポテトチップス>



#### 栄養成分表示 1袋(60g 当たり)

エネルギー	332kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	21.1g
炭水化物	32.8g
食塩相当量	0.6g



#### Point

脂質に注目！ノンフライのものを  
選ぶと、脂質もエネルギーも低く  
なりますよ。

### <ジュース>



#### 栄養成分表示 100ml 当たり

エネルギー	51kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	12.8g
食塩相当量	0g



#### Point

500ml 飲むと、255kcal。無糖  
のお茶や水を選ぶと、エネルギ  
ーを控えることができます。

## 札幌市「栄養成分表示の店」

札幌市では、料理や飲み物のエネルギーや食塩相当量等の  
栄養成分表示を行っているお店を、「栄養成分表示の店」として  
登録、公式ホームページで紹介しています。店内や入口等に表  
示されている右の「栄養成分表示の店」ステッカー（登録証明書）が目印です。

### 栄養成分表示の店

