

簡単！おいしい！

# あつべつ健康ランチ レシピ

## 【4月のメニュー】

- ・たけのこごはん
- ・鮭のごま焼き
- ・すまし汁
- ・きゅうりと玉ねぎの酢の物
- ・果物



♪このレシピの分量は2人分です。

### 【汁物】すまし汁

#### <材料>

|        |         |
|--------|---------|
| にんじん   | 20 g    |
| えのきたけ  | 1/4 パック |
| さやえんどう | 4 さや    |
| だし汁    | 300ml   |
| 薄口しょうゆ | 小さじ 1/2 |
| 塩      | ひとつまみ   |

#### <作り方>

- ①にんじんは長さ3cm程度の細切り、えのきたけは長さ3cmくらいにさいておく。さやえんどうはへたと筋を取る。
- ②鍋にだし汁を熱し、①を煮てしょうゆと塩で味を調える。

### 【副菜】きゅうりとたまねぎの酢の物

#### <材料>

|      |         |
|------|---------|
| きゅうり | 3/5 本   |
| たまねぎ | 1/4 個   |
| かにかま | 約 1/2 本 |
| A 砂糖 | 小さじ 2   |
| 酢    | 小さじ 2   |
| 塩    | 少々      |

#### <作り方>

- ①きゅうりは薄い輪切りにし、たまねぎは薄切りにして水にさらす。かにかまは裂いておく。
- ②Aを合わせ、①と和え、器に盛る。

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）

### 【主食】たけのこごはん

#### <材料>

|          |             |
|----------|-------------|
| 米        | 160 g       |
| たけのこ（水煮） | 60 g        |
| 油揚げ      | 1/3 枚       |
| 三つ葉      | 4 g         |
| だし汁      | 適量          |
| A 酒      | 小さじ 1+1/2 強 |
| 塩        | 少々          |
| 薄口しょうゆ   | 小さじ 1+1/3   |
| みりん      | 小さじ 1/3     |

#### <作り方>

- ①米を研ぐ。
- ②たけのこはうす切り、油揚げは油ぬきをして短冊切りにする。
- ③炊飯器に米、Aを入れ、目盛までだし汁を入れる。最後にたけのこ、油揚げを加えて炊く。
- ④三つ葉は食べやすく切る。
- ⑤炊き上がったごはんを器に盛り付け、三つ葉を飾る。

### 【主菜】鮭のごま焼き

#### <材料>

|       |                   |
|-------|-------------------|
| 鮭     | 2 切れ              |
| 酒     | 小さじ 1+1/2 強       |
| しょうゆ  | 小さじ 1+1/3         |
| 白ごま   | 大さじ 1<br>+小さじ 1 強 |
| 黒ごま   | 小さじ 2             |
| ごま油   | 小さじ 1+1/3         |
| サラダ菜  | 4 枚               |
| ミニトマト | 4 個               |

#### <作り方>

- ①鮭に酒としょうゆで下味をつける。
- ②①に両面しっかりとごまをつける。
- ③フライパンにごま油を熱し、①を両面こんがり焼く。
- ④器に③を盛り、サラダ菜とミニトマトを添える。

### <栄養価（一食あたり）>

★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 | 596kcal |
| 脂質エネルギー比 | 25%前後       | 21.6%   |
| 野菜使用量    | 100 g 以上    | 128 g   |
| 塩分       | 3.0 g 程度    | 2.8 g   |

※ 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。

# バランスよく食べていますか？

これらをそろえることで、栄養バランスが整います♪  
1日1回、乳製品と果物も取り入れよう

外食の際には、単品料理（ラーメン、丼など）よりも、定食やセットメニューを選ぶ方が、バランスがそろいやすくなります。

主食（ごはん・パン・めん類）

主菜（肉・魚・卵・大豆製品）

副菜（野菜・きのこ・海藻類）

## 副菜

主にビタミンやミネラルの供給源で、体の調子を整える。野菜料理は1日5皿を目標に。

## 主菜

主にたんぱく質や脂質の供給源。身体をつくるもととなる。

## 主食

主に炭水化物の供給源で、エネルギー源となり、身体を動かすもととなる。

## 汁物

具たくさんにすると、汁の量が減り、塩分のとり過ぎ防止に。1日1杯程度を目安に。

