

#### 【5月のメニュー】

- ・ごはん
- 新じゃがのほくほくコロッケ
- ・春キャベツのスープ
- ささみときゅうりのごま酢サラダ
- ・バナナのハニーヨーグルト ♪このレシピの分量は2人分です。

#### 【主菜】新じゃがのほくほくコロッケ

#### <材料>

新じゃがいも 1個 豚ひき肉

60 g 約 1/4 個 たまねぎ

少々

塩・こしょう

パン粉

大さじ3弱 小さじ 1+2/3

小麦粉

10 g

揚げ油

適量 1枚

トマト

約 1/2 個

(お好みで)

リーフレタス

ウスターソース 小さじ2

#### <作り方>

- ■① 新じゃがは皮をむいて 4 等分にし、蒸 す。中まで軟らかくなったら、熱いう ちにマッシャーでつぶす。
- ② たまねぎはみじん切りにし、フライパ ンであめ色まで炒め、ひき肉を加え、 塩こしょうで調味し、炒める。 全体に火が通ったら、ボウルに移し、 ①を混ぜ合わせて冷ます。
- ③ ②を二等分にし、小判型にまとめ、小 麦粉、卵、パン粉の順で衣をつけ、180℃ の揚げ油で、衣がきつね色になるまで 揚げる。
- ④ トマトは 4 等分に切り、器に③とリー フレタス、トマト2切れを盛り付ける。
- ⑤ お好みでウスターソースをかける。

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】ささみときゅうりのごま酢サラダ

#### <材料>

鶏ささみ きゅうり にんじん

しそ

1/2 本 1/4 本 1枚

約1本

小さじ 1+1/3 酢 しょうゆ 小さじ2 小さじ 1+1/3 砂糖 すりごま 約大さじ1

#### <作り方>

- ① ささみは筋を取り、ゆでておく。
- ② にんじんは皮をむき、3 cm長さの千 切り、きゅうりも同じ長さに千切り にする。しそも千切りにする。
- ③ ささみをほぐし、②とAと和える。

#### 【汁物】春キャペツのスープ

#### <材料>

キャベツ 葉 2 枚 しめじ 1/3 パック コンソメ 1/2個 小さじ1弱 塩・こしょう 少々 300ml

#### <作り方>

- ① キャベツは一口大に切り、しめじは 石づきを取り、手でほぐす。
- ② 鍋に水とコンソメ、酒を入れて沸騰 させる。沸騰したら具材を入れ、煮 込む。
- 最後に塩・こしょうで味を調える。

#### 【デザート】パナナのハニーヨーグルト

#### <材料>

ヨーグルト バナナ

140g 60g

はちみつ

約小さじ1

#### <作り方>

- ① バナナは1cm厚さに切る。
- ② ヨーグルトにバナナをのせ、はちみ つをかける。

#### <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	648kcal
脂質エネルギー比	25%前後	22. 9%
野菜使用量	100 g 以上	145.5 g
塩分	3.0g程度	2. 4 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。

# 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<mark>北海道型食生活</mark>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<u>「さっぽろ食スタイル」</u>として提案しています。

### 北海道型食生活





#### 環境に配慮した



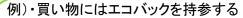
食生活



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。

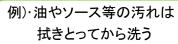


#### 【買い物・保存で】



- ・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
- ・冷蔵庫はつ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】

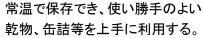


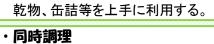
・食器を洗う時、水を出しっぱなしにしない



#### 【調理で】

#### ・乾物等の利用





## 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

充分に沸騰したら 火からおろして しっかりくるむ