

簡単！おいしい！

# あつべつ健康ランチ レシピ

## 【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	60g
たまねぎ	約1/4個
塩・こしょう	少々
パン粉	大きじ3弱
小麦粉	小さじ1+2/3
卵	10g
揚げ油	適量
リーフレタス	1枚
トマト	約1/2個

(お好みで)

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	約1本
きゅうり	1/2本
にんじん	1/4本
しそ	1枚
酢	小さじ1+1/3
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1+1/3
すりごま	約大きじ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、3cm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】春キャベツのスープ

#### <材料>

キャベツ	葉2枚
しめじ	1/3パック
コンソメ	1/2個
酒	小さじ1弱
塩・こしょう	少々
水	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。
- ③ 最後に塩・こしょうで味を調える。

### 【デザート】バナナのハニーヨーグルト

#### <材料>

ヨーグルト	140g
バナナ	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	100g以上	145.5g
塩分	3.0g程度	2.4g

※ 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**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

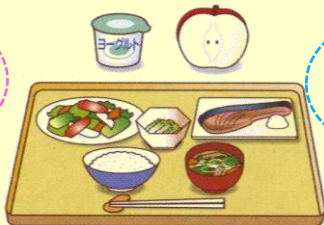


## 食生活



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



### 【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

### 【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

