

6月は食育月間です！

あつべつ健康ランチ レシピ

【6月のメニュー】

- ・ごはん
- ・炒り豆腐
- ・ほうれんそうのごま和え
- ・切り干し大根のみそ汁
- ・果物



【主菜】炒り豆腐

<材料 (2人分)>

木綿豆腐	2/3丁	
卵	1個	
にんじん	40g	
たまねぎ	小1/2個	
干しいたけ	小4個	
さやいんげん	2さや	
ごま油	小さじ2	
A	しょうゆ	大さじ1
	酒	小さじ2
	砂糖	小さじ1+1/3
	みりん	小さじ2
	干しいたけの戻し汁	大さじ3

<作り方>

- ① 干しいたけは水で戻しておき、軸を除き、5mm幅に切る。
- ② 木綿豆腐は水切りをし、適当な大きさに切る。
- ③ にんじんは短冊切り、たまねぎは薄切り、さやいんげんはヘタと筋を取り、斜め切りにする。
- ④ フライパンにごま油をひき、③を炒め、しんなりしたら、①と②を加え、豆腐をくずしながら炒める。
- ⑤ 全体がポロポロになったら、④にAの調味料を加え混ぜ、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑥ よく溶いた卵を⑤に回し入れ、さらに炒める。卵が固まったら、器に盛る。

フライパン1つで調理！乾物の干しいたけの戻し汁にはうま味がたくさん含まれています。戻し汁を活用しましょう。

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）

【汁物】切り干し大根のみそ汁

<材料 (2人分)>

切り干し大根	6g
豆苗	30g
水	300ml
みそ	小さじ2+1/3

<作り方>

- ① 切り干し大根は軽く洗い、2~3cm長さに切る。豆苗は3cm長さに切っておく。
- ② 鍋に①の切り干し大根と水を入れ、20分ほど置いておく。
- ③ ②に火をかけ、沸騰したら豆苗を入れ、みそを溶く。
- ④ ③を器に盛る。

切り干し大根の戻し汁を活用して、だしらずで作れます。また、豆苗はすぐに捨てず、根元を水に浸けて育てると数回繰り返し使うことができます。

【副菜】ほうれんそうのごま和え

<材料 (2人分)>

ほうれん草	約1/2束	
A	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ2
	すりごま	大さじ1 +小さじ1

<作り方>

- ① ほうれん草はよく洗い、さっとゆでる。冷水で冷やし、水気を絞り、3cm長さに切る。
- ② Aを混ぜ合わせ、①と和える。

ほうれん草をゆでるときは、鍋底の水をふき取り、火が鍋から出ないように注意しましょう。

<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	587kcal
脂質エネルギー比	25%前後	23.9%
野菜使用量	100g以上	140g
塩分	3.0g程度	2.9g

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。

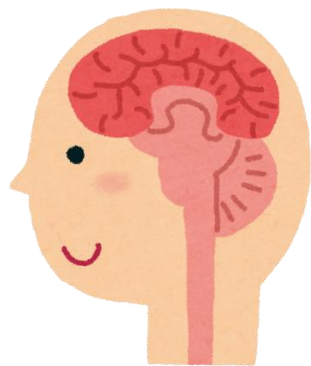
※ ヘルシーメニュー基準は札幌市外食料理「栄養成分表示の店」推進事業要領に基づきます。

6月は食育月間です！

目覚ましスイッチ朝ごはん



脳にエネルギー補給！
あたまたにスイッチ



朝ごはんを食べることによって脳が活発になり、集中力や記憶力がアップします。



お通じすいすい！
おなかにスイッチ



胃腸が刺激されることによって、便秘の予防・解消につながります。



一日をパワフルに！
からだにスイッチ



寝ている間に低くなった体温が上昇するので、体が目覚め、一日の活力がわいてきます。