

簡単！おいしい！

# あつべつ 健康 ランチ レシピ

## 【11月のメニュー】

- ・さつまいもごはん
- ・おろし豆腐ハンバーグ
- ・レンコンとにんじんのきんぴら
- ・しょうがのスープ
- ・果物



### 【主食】さつまいもごはん

#### <材料 (2人分)>

|       |             |
|-------|-------------|
| 米     | 1合          |
| さつまいも | 小2/3本 (60g) |
| 塩     | ひとつまみ (1g)  |
| 酒     | 小さじ1        |
| 黒ごま   | 少々          |

#### <作り方>

- ① さつまいもは、皮が汚れている部分は除いて1cm角に切る。
- ② 米を研ぎ、分量の目盛まで水を入れ塩と酒を入れ混ぜる。上にさつまいもをのせて炊く。
- ③ 炊けたら器に盛り、黒ごまをふる。

### 【副菜】レンコンとにんじんのきんぴら

#### <材料 (2人分)>

|      |              |
|------|--------------|
| れんこん | 約1/2節 (100g) |
| にんじん | 約1/5本 (30g)  |
| 砂糖   | 小さじ1         |
| しょうゆ | 小さじ1+1/3     |
| みりん  | 小さじ1+1/3     |
| 酒    | 小さじ1         |
| ごま油  | 小さじ1         |
| いりごま | 小さじ1         |

#### <作り方>

- ① れんこんは皮をむき、5mm幅のちよう切りにする。にんじんは皮をむき、長さ3cm程度の細切りにする。
- ② Aを合わせておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①を炒める。しんなりしたらAを加え、中火で煮詰め、最後に白ごまを加え、器に盛る。

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）

### 【主菜】おろし豆腐ハンバーグ

#### <材料 (2人分)>

|         |              |
|---------|--------------|
| 豚ひき肉    | 80g          |
| 木綿豆腐    | 1/2丁弱 (120g) |
| たまねぎ    | 1/3個         |
| パン粉     | 大きじ2         |
| 卵       | 20g          |
| 塩・こしょう  | 少々           |
| ナツメグ    | 少々           |
| サラダ油    | 小さじ1         |
| しそ      | 2枚           |
| 大根      | 50g          |
| ミニトマト   | 4個           |
| ししとう    | 4本           |
| A [ポン酢] | 大きじ1+小さじ1    |
| [みりん]   | 小さじ2         |

#### <作り方>

- ① 木綿豆腐は水気をしっかり切り、つぶしておく。
- ② たまねぎはみじん切りにし、レンジで加熱する。大根はすりおろす。
- ③ ①に豚ひき肉・塩こしょう・ナツメグを加えて混ぜ、さらに②の冷えた玉ねぎとパン粉、卵を加えて混ぜる。
- ④ ③を小判型にし、真ん中にくぼみをつけ、成形する。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を両面に焦げ目をつけた後、弱火で蒸し焼きにする。一緒にししとうも焼く。
- ⑥ 中まで火が通ったら、ししとうは取り出し、フライパンにAを加え煮立たせ、ハンバーグと絡める。
- ⑦ ⑥を器に盛り、その上にしそ1枚とだいこんおろしをのせ、フライパンに残ったソースをかける。ししとうとミニトマトを添える。

### 【汁物】しょうがのスープ

#### <材料 (2人分)>

|        |                |
|--------|----------------|
| しめじ    | 小1/4パック弱 (20g) |
| キャベツ   | 約葉1枚 (60g)     |
| しょうが   | 3g             |
| コンソメ   | 1/2個           |
| 塩・こしょう | 少々             |
| 水      | 300ml          |

#### <作り方>

- ① しめじは石づきを除き、小房に分ける。キャベツは一口大に切り、しょうがは千切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したらコンソメを入れ、溶かす。
- ③ ②にしめじ、キャベツ、しょうがを入れ、弱火で煮込む。最後に塩・こしょうで味を調える。

### <栄養価 (一食あたり)>

★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 | 651kcal |
| 脂質エネルギー比 | 25%前後       | 23.4%   |
| 野菜使用量    | 100g以上      | 188g    |
| 塩分       | 3.0g程度      | 2.7g    |

※ 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



### 【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



### 【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