

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】

- ・山菜ごはん
- ・あさりのみそ汁
- ・揚げ出し豆腐
- ・菜の花と鶏肉の和風サラダ
- ・いちご豆乳プリン

炊飯器で

山菜おこわ【主食】

<材料>

米	1合
もち米	1/4合
山菜水煮	35g
にんじん	3g
油揚げ	小1枚
だし汁	140cc
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2/3

<作り方>

- ① 米ともち米を合わせてとき、水につけて1時間おいて、ざるに上げ水を切る。
- ② 山菜水煮は、水気をきる。にんじんはせん切りにし、油揚げは熱湯をかけ細切りにする。
- ③ 炊飯器に①、だし汁、調味料と②をいれ、普通に炊く時の水加減まで水を加えて炊く。

♪このレシピの分量は2人分です。

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。

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）

減塩生活、はじめませんか？

健康な人の食塩摂取量の目標量、皆さんご存知でしょうか？

成人男性8g未満、成人女性7g未満とされています。

しかし、平成29年国民健康栄養調査によると、

食塩摂取量の平均は、男性10.8g、女性は9.1gです。

目標量達成のためには、約2g減らさなければなりません。

ごはん（白飯）は、塩分ゼロですが、麺類、パンなどには塩分が含まれますので、注意が必要です。

ラーメンなどの麺類は汁を残すだけでも、減塩につながります。

～いますぐできる！減塩のポイント～

☆ドレッシングの選び方☆

和風ドレッシングはしょうゆベースのため、塩分は高めです。フレンチドレッシングの方が塩分少なめです。

☆酢をフルに活用しよう☆

酢には塩分が含まれていません。また、酢の酸味は塩味を引き立たせる効果もあります。レモンなどの柑橘類もいいですね。ほかに、だし汁のうま味、にんにくやしょうがなどの薬味、カレー粉やとうがらしなどの辛味も活用しましょう。

☆調理方法を工夫しよう☆

「煮る」調理方法は、味がしみこみ塩分が高くなりがちです。炒める、焼くなど様々な調理方法で食べましょう。

<栄養価（一食あたり）> ☆ごはんは180g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	22.8%
野菜使用量	100g以上	123g
塩分	3.0g程度	3.0g

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

揚げ出し豆腐【主菜】

<材料>

木綿豆腐	100g×2
片栗粉	大きじ1
揚げ油	
★だし汁	30cc
★しょうゆ	小さじ2/3
★みりん	小さじ1/2
大根おろし	80g
おろししょうが	適量
小ねぎ	適量

<作り方>

- ① 木綿豆腐を一切れ 50g 程度に切り、キッチンペーパーを敷いたバットに並べ、水を切る。
- ② ★を合わせて、鍋に入れ、沸騰させて、つゆを作る。
- ③ ①にまんべんなく片栗粉をまぶし、熱した油でカリッと揚げる。
- ④ 小鉢に、③を入れ、②のつゆをはり、すりおろした大根としょうがをのせ、小口切りしたねぎをちらす。

あさりのみそ汁

<材料>

あさり	10個
水（昆布だし汁）	300ml
味噌	小さじ2

あしりは、そのままでもおいしいですが、昆布だしでよりおいしくなります。

<作り方>

- ① 鍋に水・昆布・あさりを入れて中火で加熱する。
- ② 沸騰直前に、昆布を取り出す。
- ③ あさりが開いたら、弱火にして、味噌を溶かし、火を止める。

菜の花と鶏肉の和風サラダ【副菜】

<材料>

鶏むね肉（皮なし）	40g
酒	少々
菜の花	80g
にんじん	20g
◆酢	小さじ2
◆しょうゆ	小さじ2/3
◆サラダ油	小さじ1/2
白ごま	大きじ1/2

<作り方>

- ① 鶏肉は、酒をふり、蒸してからほぐし、冷ましておく。
- ② 菜の花は、ゆでて冷水にとり、水気を絞って、3cm 長さに切る。にんじんは、短冊切りにし、さつとゆでる。
- ③ ①と②を、◆を混ぜたドレッシングで和える。
- ④ 器に盛り付け、ごまをちらす。

いちご豆乳プリン

<材料>

いちご	2個
いちごジャム	16g
豆乳	60g
水	40cc
砂糖	小さじ2
▼粉ゼラチン	2g
▼水	適量

<作り方>

- ① いちごは縦に4等分する
- ② ▼ゼラチンは、製品の表示のとおり水でふやかしておく。
- ③ 鍋に、ジャム、豆乳、水、砂糖を入れてよく混ぜ、沸騰直前まで加熱する。
- ④ ③の火を止め、かき混ぜながら②のゼラチンを加え、よく溶かす。
- ⑤ 器に注いで、あら熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固め、いちごを飾る。

<身近な料理・食品の塩分量>

※塩分量は、家庭や店によっても異なります。

生ずし
(しょうゆ共)
3.1g



ラーメン
8.6g



汁を2/3残すと
4.9g

カレーライス
4.0g



うどん、そば
7.7g



汁を2/3残すと
4.3g

みそ汁
1.8g



梅干し
(大1個)
1.5g

