

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】

- ・麦ごはん
- ・鯖のピリ辛焼き
- ・小松菜のきな粉和え
- ・具だくさん豚汁
- ・果物



厚別区役所 HP にて、
過去のレシピを公開しています➡



【汁物】具だくさん豚汁

<材料 (2人分)>

豚ももスライス	50g
にんじん	40g
ごぼう	20g
長ねぎ	20g
こんにやく	50g
木綿豆腐	1/5丁
油	小さじ1
だし汁	400ml
みそ	大さじ1弱

<作り方>

- ① 豚肉は3cm程度の大きさに切る。
にんじんはいちょう切り、ごぼうは斜め薄切りにして水に5分程さらして水気をきる。長ねぎは小口切りにする。こんにやくは塩を振って、もんで洗い、熱湯でさっと下茹でしてあら熱が取れたら短冊切りにし、豆腐は1.5cmに切る。
- ② 鍋に油を中火で熱し、豚肉を炒める。ごぼう、にんじん、こんにやくを順に炒め、だし汁を注ぎ、煮立ったらアクを取る。5分を目安にごぼうがやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②に味噌を溶き入れ、豆腐、長ねぎを加えて温める。

【主菜】鯖のピリ辛焼き

<材料 (2人分)>

鯖切り身	2枚
A おろししょうが	小さじ1/4
A おろしにんにく	小さじ1/4
A 砂糖	小さじ1強
A しょうゆ	小さじ1
A 酒	小さじ1
A トウバンジャン	小さじ1/2弱
白いりごま	ひとつまみ
リーフレタス	2枚

<作り方>

- ① ポリ袋にAの調味料を全て入れて密封し、冷蔵庫で鯖を30分程度つけておく。
- ② 魚焼きグリルに鯖を並べ、焦げないようにアルミホイルで覆って焼く。
- ③ 皿にリーフレタスと②を盛り付け、鯖にごまをふる。

【副菜】小松菜のきな粉和え

<材料 (2人分)>

小松菜	150g
きな粉	小さじ3
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2

<作り方>

- ① 小松菜は水洗いし、沸騰したお湯で茹でる。冷水にとり、水気をしっかり絞る。根元を切り落とし、長さを3cmに切る。
- ② ボウルに小松菜ときな粉を混ぜる。
- ③ 煮切りしたみりんとしょうゆを合わせ、②と和える。

<栄養価 (一食あたり)> ★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	565kcal
脂質エネルギー比	25%前後	25.3%
野菜使用量	100g以上	121g
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。

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）