

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】

- ・麦ごはん
- ・豚肉の青じそチーズ巻き
- ・野菜の焼浸し
- ・味噌汁
- ・果物

厚別区役所 HP にて、
過去のレシピを公開しています➡



※都合により、メニュー内容が変更になる場合がございます。



【主菜】豚肉の青じそチーズ巻き

<材料 (2人分)>

豚肉ロース薄切り	140g
大葉	4枚
プロセスチーズ	30g
食塩	ひとつまみ
こしょう	少々
小麦粉	小さじ2
サラダ油	小さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ2弱
A みりん	大さじ1/2強
しょうゆ	大さじ1/2弱
サラダ菜	4枚
ミニトマト	4個

<作り方>

- ① 大葉は軸を切り、縦半分に切る。プロセスチーズは1cm幅の棒状に切る。
- ② 豚肉は1枚ずつ広げて塩・こしょうと小麦粉を薄く振り、大葉とプロセスチーズをのせて端からしっかり巻く。全体に小麦粉をまぶし、巻き終わりが開かないようにしっかり押さえる。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②の巻き終わりを下にして並べ、全体に焼き色がつくまで焼く。
- ④ Aを加え、汁気がなくなるまで焼く。サラダ菜を敷いた器に盛り、プチトマトを添える。

【副菜】野菜の焼浸し

<材料 (2人分)>

なす	50g
青ピーマン	20g
赤ピーマン	20g
長ねぎ	20g
だし汁	100ml
おろししょうが	大さじ1/2
A 酒	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2強
みりん	小さじ1

<作り方>

- ① なすはヘタを切り落とし、縦半分に切って浅く斜めに切り込みを入れる。ピーマンは縦半分に切る。ねぎは4cm幅に切る。
- ② 豚肉の青じそチーズ巻きと同じフライパンに並べ、焼き色がつくまで焼く。
- ③ 豚肉の青じそチーズ巻きに味をつける前に、バットに取り出し、熱いうちにAを加えて混ぜる。

【汁物】みそ汁

<材料 (2人分)>

油揚げ	4g
水菜	30g
干し椎茸	0.6g
切干大根	3g
味噌	大さじ3/4
だし汁	300ml

<作り方>

- ① 油揚げは熱湯をかけて油抜きをして3~4mm幅に切る。
- ② 切干大根と干し椎茸を一緒に水に入れ戻す。
- ③ 水菜は3cm幅に切る。切干大根は水菜と同じくらいの長さに切り、干し椎茸は薄切りにする。
- ④ だし汁で具材を煮て、みそを溶き入れる。

<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	613kcal
脂質エネルギー比	25%前後	23.6%
野菜使用量	100g以上	109g
塩分	3.0g程度	2.8g

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) ※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

札幌市では、食育への関心を高め、食生活を見直す機会として、毎月1日を野菜の日、4日を栄養の日、19日を食育の日として啓発活動を行います。



健康な体づくりは、規則正しい生活習慣から！

「朝は時間がない」「朝ごはんより寝ていたい」「朝ごはんくらい抜いたって大丈夫」と思っていないませんか？朝ごはんは1日のパワーの源です！

まずは、しっかり朝ごはんを食べましょう！！