

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】

- ・ 麦ごはん
- ・ 回鍋肉
- ・ 切り干し大根の中華サラダ
- ・ 酸辣湯（サンラータン）
- ・ 果物

【主菜】回鍋肉

<材料（2人分）>

豚肩ロース	140g
キャベツ	100g
ピーマン	2個（40g）
サラダ油	小さじ1/2
テンメンジャン 甜麵醬	小さじ1弱
しょうゆ	小さじ2/3
酒	小さじ1
豆板醬	小さじ1/3弱
オイスターソース	小さじ2/3
片栗粉	小さじ1弱

<作り方>

- ①Aを合わせておく。
- ②豚肉とキャベツは一口大に切り、ピーマンは乱切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ④豚肉が焼けたら、キャベツ、ピーマンを加え、Aを入れて全体に味をなじませる。
- ⑤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）

【副菜】切り干し大根の中華サラダ

<材料（2人分）>

切り干し大根（乾）	14g
きゅうり	1/2本（50g）
にんじん	20g
A	
砂糖	小さじ2/3
酢	小さじ1と1/2強
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
白ごま	小さじ2/3

<作り方>

- ①ボウルにAを合わせておく。
- ②切干大根は15分ほど水で戻しておく。しっかりと水気を切った後、食べやすい長さに切る。
- ③にんじんは皮をおき千切り、きゅうりも千切りにする。
- ④①のボウルに②と③を入れ、最後にいりごまを入れて混ぜる。
- ⑤④を器に盛る。

【汁物】酸辣湯（サンラータン）

<材料（2人分）>

木綿豆腐	1/6丁
トマト	1/3個（40g）
しいたけ	小1個（10g）
長ねぎ	5cm（10g）
中華だしの素	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1強
ラー油	少々
塩・こしょう	少々
水	240ml

<作り方>

- ①豆腐は水切りをし、1.5cmの角切りにする。トマトは2cmの角切り、しいたけは石づきを取り、5mm幅のうす切り、長ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に水を入れ沸騰させ、しいたけとトマトを入れる。
- ③②に火が通ったら豆腐と長ねぎを入れる。
- ④③に中華だしの素、しょうゆ、酢を入れる。
- ⑤最後にラー油を入れ、塩・こしょうで味を調え、器に盛る。

<栄養価（一食当たり）>

★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	549kcal
脂質エネルギー比	25%前後	22.5%
野菜使用量	100g以上	137g
塩分	3.0g程度	2.5g

※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。

※天候等の影響により、レシピと実際に使われている食材が異なる場合があります。