

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ



【8月野菜の日メニュー】

- ・野菜たっぷりポークハヤシライス
- ・カラフル小鉢
- ・ブルーベリーのコンフィチュール
添えヨーグルト

厚別区役所 HP にて、
過去のレシピをご覧ください➡



【副菜】カラフル小鉢

<材料（2人分）>

- トマト 約 1/3 個 (60 g)
きゅうり 約 1/3 本 (50 g)
とうもろこし (実の部分) 30 g
- A 酢 大さじ 1 強
塩 少々
砂糖 小さじ 2

<作り方>

- ① A は混ぜ合わせておく。
- ② トマト・きゅうりは 1 cm ほどの角切り、とうもろこしは茹でてほぐす。
- ③ ①と②を和えて盛り付ける。

【デザート】ブルーベリーのコンフィチュール添えヨーグルト

<材料（2人分）>

- 冷凍ブルーベリー 60g
グラニュー糖 小さじ 2
レモン果汁 小さじ 1
プレーンヨーグルト 100 g

<作り方>

- ① 冷凍ブルーベリーにグラニュー糖と、レモン汁を絡め、耐熱容器に入れ 5 分くらいおく。
- ② ①にふんわりとラップをかけ、600w で 1~2 分加熱し、そのまま冷ます。
- ③ プレーンヨーグルトに②をかける。

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）

【主食・主菜・副菜】野菜たっぷりポークハヤシライス

<作り方>

<材料（2人分）>

- ごはん 2 膳分
豚ももスライス 100 g
玉ねぎ 約 1/4 個 (60g)
しめじ 約 1/3 袋 (30g)
ごぼう 約 10cm (20g)
たけのこ 40g
赤ワイン 50 g
デミグラスソース 100g
トマト 約 1/3 個 (60 g)
トマトケチャップ 大さじ 1 強
中濃ソース 大さじ 1 と 1/3
バター 大さじ 1 と 1/3
塩・こしょう 少々

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切り、しめじは石づきをとり小房に分ける。ごぼうはさがき、たけのこは短冊切りにする。
- ② 鍋に赤ワインを入れ、アルコールを飛ばし、デミグラスソースを入れて煮立たせる。
- ③ トマトは湯むきをしてヘタをとり、大きめのざく切りにして②に入れる。つぶしながら 10 分ほど煮詰める。ケチャップと中農ソースを半量加える。
- ④ フライパンにバター半量を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら塩こしょうを加え、③に入れる。
- ⑤ 同じフライパンに残りのバターを熱し、玉ねぎ、たけのこ、ごぼうを炒め、火がとおったらしめじを加えて炒め、③に入れる。
- ⑥ 具材の入った鍋にケチャップと中農ソースの残りも加えて、味を調え、ごはんの上からかける。

<栄養価（一食当たり）>

★ごはんは 180 g 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	616kcal
脂質エネルギー比	25%前後	19.9%
野菜使用量	100 g 以上	160 g
塩分	3.0 g 未満	2.4 g

※ 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。

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。