

# あつべつ健康ランチ レシピ

## 【3月のメニュー】

- ・雑穀ごはん
- ・麻婆豆腐
- ・さつまいものマーマレード煮
- ・トマトときゅうりのさっぱり和え



厚別区役所HPにて、  
過去のレシピを公開しています➡



## 【主菜】麻婆豆腐

### <材料(2人分)>

木綿豆腐	200g
豚ひき肉	100g
長ねぎ	約5cm(60g)
ごま油	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2
小ねぎ	2~3本(14g)
片栗粉	大さじ1
水	150ml
A しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ2弱
砂糖	小さじ2/3
にんにく	1片
しょうが	1片

### <作り方>

- ① 豆腐は一口大のさいの目に切り、さっと茹でる。
- ② 長ねぎは繊維に沿って縦に包丁を入れてから1cm幅に、小ねぎは小口切りにする。
- ③ にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ④ フライパンにごま油と豆板醤を入れ、にんにく、しょうがも入れて炒める。
- ⑤ 香りが出たらひき肉を加えて炒め、長ねぎも加えてさっと炒める。
- ⑥ 合わせておいたAと豆腐を加え煮る。
- ⑦ とろみがついたら器に盛り、上に小ねぎをあしらう。

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。

## 【副菜】さつまいものマーマレード煮

### <材料(2人分)>

さつまいも	100g
マーマレード	20g

### <作り方>

- ① さつまいもは皮つきのまま、1cmの厚さの輪切り又は半月切りにし水にさらす。
- ② ①をひたひたの水で煮始め、さつまいもがやわらかくなったところでマーマレードを加えて煮含める。

## 【副菜】トマトときゅうりのさっぱり和え

### <材料(2人分)>

ミニトマト	6個
きゅうり	1/2~2/3本(60g)
オリーブ油	小さじ1強
酢	小さじ1強
A レモン果汁	小さじ1弱
砂糖	小さじ1/3弱
塩・こしょう	少々

### <作り方>

- ① ミニトマトは半分または4等分に切る。きゅうりは1cm幅の半月切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせ、①と和える

## <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	650kcal
脂質エネルギー比	25%前後	27.1%
野菜使用量	100g以上	102g
塩分	3.0g程度	2.4g

※ヘルシーメニュー基準は札幌市外食料理「食育サポート企業等」(通称:さつモグ食育応援団)推進事業要領に基づきます。

※実際に使われている食材は、天候等の影響でレシピと異なる場合があります。

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(011-895-1881)