

あつべつ健康ランチ レシピ



【野菜の日メニュー】

- ・枝豆ごはん
- ・さっぱり冷え冷えごましゃぶ
- ・ところてんとめかぶのサラダ
- ・ブロッコリーとコーンのスープ
- ・果物

厚別区役所HPIにて、
過去のレシピを公開しています➡



【主菜】さっぱり冷え冷えごましゃぶ

<材料(2人分)>

豚ロース肉	140g
小ねぎ	10g
赤ピーマン	1/3個(30g)
サニーレタス	6枚(60g)
プレーンヨーグルト	大さじ3弱
白すりごま	小さじ1
練りごま	大さじ1
オイスターソース	大さじ1弱
しょうゆ	小さじ1/4

<作り方>

- ①豚肉は茹でて冷ましておく。
- ②小ねぎは、小口切りにする。赤ピーマンは千切りにする。
- ③プレーンヨーグルトと調味料を合わせておく。
- ④皿にサニーレタスを敷き、豚肉、赤ピーマン、小ねぎを盛り、合わせた③をかける。

【副食】ところてんとめかぶのサラダ

<材料(2人分)>

めかぶ	40g
トマト	小1個(80g)
玉ねぎ	1/4個(40g)
ところてん	60g
みょうが	中1個
イタリアンドレッシング	小さじ2弱
レモン果汁	小さじ1強

<作り方>

- ①トマトは粗みじん切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②みょうがは千切りにする。
- ③トマト、玉ねぎ、めかぶをドレッシング、レモン果汁で和える。
- ④ところてんを皿に盛り、③をのせて、みょうがを上飾る。

【副菜】ブロッコリーとコーンのスープ

<材料(2人分)>

コーン缶	30g
ブロッコリー	100g
水	300ml
顆粒コンソメ	小さじ1
塩	少々(0.4g)
こしょう	少々

<作り方>

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。コーン缶は水気をきっておく。
- ②鍋に水とコンソメを入れ、火にかける。
- ③煮立ったらブロッコリーとコーンを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④塩・こしょうで味をととのえる。

<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	597kcal
脂質エネルギー比	25%前後	27.0%
野菜使用量	100g以上	195g
塩分	3.0g未満	2.4g

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(011-895-1881)

※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。