

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ



【1月のメニュー】

- ・雑穀ごはん
- ・さばのパン粉焼き
- ・ほっこり豆乳みそ汁
- ・ほうれん草のガーリックソテー
- ・果物

【主食】雑穀ごはん

<材料 (2人分) >

米	1合
雑穀	16g

<作り方>

米を研ぎ、雑穀を加えて炊飯する。

【主菜】さばのパン粉焼き

<材料 (2人分) >

さば	70g × 2
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1/2強
パン粉	大さじ2
パセリ	2房
ミニトマト	4個
キャベツ	60g
水菜	20g

<作り方>

- ① さばは酒、しょうゆ、こしょうで下味をつける。
- ② パン粉と細かく刻んだパセリを混ぜて衣を作り、①にまぶしつけ、オリーブ油を熱したフライパンで焼き、器に盛る。
- ③ 千切りしたキャベツとざく切りにした水菜を合わせ、ミニトマトと一緒に②にふわっと添える。

【副菜】ほうれん草のガーリックソテー

<材料 (2人分) >

ほうれん草	約 2/3 束
ホールコーン	20g
にんにく	1かけ
バター	小さじ1
塩・こしょう	少々

<作り方>

- ① ほうれん草はしっかり洗い、食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにバターとにんにくを熱し、香りがたったらほうれん草とコーンを炒める。
- ③ 塩・こしょうで味を調べ、器に盛る。

【汁物】ほっこり豆乳みそ汁

<材料 (2人分) >

にんじん	40g
さつまいも	40g
しめじ	小1/4パック弱 (20g)
豆乳	60ml
だし汁	200ml
みそ	小さじ2

<作り方>

- ① にんじんとさつまいもは5mm厚さのいちょう切りにする。しめじは石づきを除き、小房に分ける。
- ② 鍋にだし汁とにんじん、さつまいもを入れ、具に火が通るまで加熱する。
- ③ ②にしめじを加え、弱火で煮込む。みそを溶き、最後に豆乳を加え、沸騰寸前で火を止める。

<栄養価 (一食あたり) >

★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	673kcal
脂質エネルギー比	25%前後	27.0%
野菜使用量	100g以上	180g
塩分	3.0g程度	2.2g

※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。

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)

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。

さっぽろ食スタイル

みんなですすめよう！

札幌市

栄養バランスのとれた健康的な食事に、北海道の豊かな食材を使用した食事を**北海道型食生活**としています。

札幌市では、さらに買い物から調理、片付け、保存まで環境に配慮した食生活を「**さっぽろ食スタイル**」として提案しています。

北海道型食生活



環境に配慮した

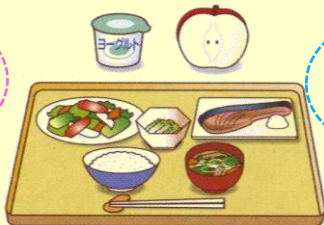


食生活



北海道型食生活とは、北海道の豊かな食材を使い、ご飯を主食として主菜や副菜に魚、肉、卵、野菜、大豆製品、海藻、乳製品、果物などがバランスよく加わった、健康的で豊かな食生活のことです。

新鮮な
道産食材



多彩な
食文化と
創造

【買い物・保存で】

- 例)・買い物にはエコバックを持参する
- ・買い物前に在庫を確認し必要なだけ買う
 - ・保存ができる期間を考えて買う
 - ・冷蔵庫は詰めすぎないようにして節電する
 - ・冷蔵庫に保存しなくても良い食材は、室温で保存する



【調理で】

・乾物等の利用

常温で保存でき、使い勝手のよい乾物、缶詰等を上手に利用する。



・同時調理

オーブンやグリルを使って2品以上を一度に作る、パスタと野菜を同時にゆでる、など。



・ごみを少なくする

食材を最大限に生かし、丸ごと使える食材は捨てずに使う。



・保温調理

加熱して沸騰させた鍋を、バスタオルなどで包んで、余熱を利用して料理を仕上げる。



火にかける



十分に沸騰したら
火からおろして



しっかりくるむ

【片付けで】

- 例)・油やソース等の汚れは拭きとってから洗う
- ・食器を洗う時、水を出しっぱなしにしない

