

簡単！おいしい！

# あつべつ健康ランチ レシピ



## 【2月のメニュー】

- ・雑穀ごはん
- ・回鍋肉
- ・切り干し大根の中華サラダ
- ・酸辣湯（サンラータン）
- ・きなこヨーグルト

### 【主菜】回鍋肉

#### <材料（2人分）>

キャベツ	100 g
ピーマン	2 個
豚肩ロース	140 g
テンメンジャン 甜麵醬	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
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 2/3
サラダ油	小さじ 1/2

#### <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。

### 【デザート】きなこヨーグルト

#### <材料（2人分）>

ヨーグルト	140 g
きな粉	大さじ 1 強
はちみつ	小さじ 2

#### <作り方>

- ①器にヨーグルトを盛り、きなこをふりかけ、はちみつをかける。

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）

### 【主食】雑穀ごはん

#### <材料（2人分）>

米	1 合
雑穀	16 g

#### <作り方>

米に雑穀を混ぜて炊く。

### 【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	14g
きゅうり	1/2 本
にんじん	30 g
砂糖	小さじ 2/3
酢	小さじ 1 と 1/2 強
A 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にんじんは皮をむき千切り、きゅうりも千切りにする。
- ④①のボウルに②と③をいれ、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）>

トマト	40 g
木綿豆腐	1/6 丁
しいたけ	小 1 個
長ねぎ	10 g
しょうゆ	小さじ 1
酢	小さじ 1 弱
中華だしの素	小さじ 2/3
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、1.5 cmの角切りにする。トマトは2 cmの角切り、しいたけは石づきを取り、5 mm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・こしょうで味を調べ、器に盛る。

### <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	654kcal
脂質エネルギー比	25%前後	23.3%
野菜使用量	100 g 以上	147 g
塩分	3.0 g 程度	2.8 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。

# 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

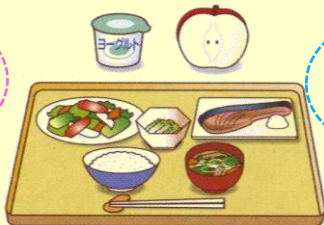


## 食生活



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

