

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ



【4月のメニュー】

- ・麦ごはん
- ・麻婆豆腐
- ・もやしときゅうりの酢の物
- ・白菜のスープ
- ・りんごゼリー

【汁物】白菜のスープ

<材料 (2人分)>

白菜	約 1 枚
きくらげ	1 個
にんじん	約 1/7 本
水	300ml
コンソメ	1/2 個
塩・こしょう	少々

<作り方>

- ①白菜は 5 mm太さの細切りにする。きくらげは戻しておき、千切りにする。にんじんは細切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、コンソメを溶かす。①を入れ、火が通るまで煮詰める。
- ③最後に塩・こしょうで味を調べて、器に盛る。

【デザート】りんごゼリー

<材料 (2個分)>

りんごジュース	140ml
りんご (皮むき)	40g
ゼラチン	4g
水	40g

<作り方>

- ①りんごは 1 cm角に切る。粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- ②鍋でりんごジュースを沸騰しないように温め、ゼラチンを入れてよく溶かす。
- ③②を器に分けて①のりんごを加え、冷やし固める。

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】麦ごはん

<材料 (2人分)>

米	1 合
押麦	大さじ 1
水	1 合+大さじ 2

<作り方>

米に押麦を加え、分量の水で炊く。

【主菜】麻婆豆腐

<材料 (2人分)>

木綿豆腐	2/3 丁
豚ひき肉	80g
長ねぎ	2/3 本
にんにく	2g
しょうが	2g
サラダ油	小さじ 1+1/2
しょうゆ	小さじ 1+1/2
酒	小さじ 1/3 弱
みそ	小さじ 1+1/2
A 鶏がらスープの素	小さじ 1/3 弱
水	150ml
ごま油	小さじ 1
豆板醤	小さじ 1/2 強
片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 1 強
万能ねぎ	10g

<作り方>

- ①豆腐はしっかり水切りをし、食べやすい大きさに切る。
- ②長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ③A を混ぜ合わせておく。
- ④鍋にサラダ油を熱し、②を炒め、香りがたったら豆板醤を加え炒める。
- ⑤豚ひき肉を加え、色が変わったら A を加える。
- ⑥煮立ったら①を加え、弱火で煮詰め、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。仕上げにごま油を加える。
- ⑦⑥を器に盛り、小口切りにした万能ねぎを散らす。

【副菜】もやしときゅうりの酢の物

<材料 (2人分)>

もやし	1/3 袋
きゅうり	4/5 本
酢	小さじ 1
A 砂糖	小さじ 2/3
塩	少々

<作り方>

- ①もやしはさっとゆでておく。
- ②きゅうりは千切りにする。
- ③①と②をボウルに入れ、A と和える。

<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	613kcal
脂質エネルギー比	25%前後	25.5%
野菜使用量	100g 以上	137g
塩分	3.0g 程度	2.8g

※ 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。

