

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ



【5月のメニュー】

- ・ごはん
- ・道産子フライ
- ・ほうれん草のおひたし
- ・切り干し大根とにんじんのみそ汁
- ・果物

【主菜】道産子フライ

<材料 (2人分)>

鮭	100g (大1切れ)
ほたて貝柱	2個
ピーマン	1個
小麦粉	適宜
卵	適宜
パン粉	適宜
揚げ油	適宜
千切りキャベツ	60g
ミニトマト	4個
ブロッコリー	4房

<作り方>

- ① 鮭・ほたては、水気をよくふく。鮭は2等分に切っておく。
- ② ピーマンは半分に切り、種を取る。
- ③ ①と②をそれぞれ小麦粉・卵・パン粉で衣をつけ、揚げる。
- ④ ③を皿に盛り、千切りキャベツ・ミニトマト・ゆでブロッコリーを添える。

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）

【副菜】ほうれん草のおひたし

<材料 (2人分)>

ほうれん草	140g(約1/2束)
ポン酢しょうゆ	小さじ1
削り節	適量

<作り方>

- ① ほうれん草はしっかり洗い、沸騰した湯でゆでる。
- ② ①の水気をしっかり絞り、器に盛る。
- ③ ②にポン酢と削り節をかける。

※予定献立では「うどのごま和え」でしたが、食材調達等の都合上、「ほうれん草のおひたし」に変更しております。

【汁物】切り干し大根とにんじんのみそ汁

<材料 (2人分)>

切干大根	10g
にんじん	20g
みそ	16g (大きじ1弱)
だし汁	300ml

<作り方>

- ① 切干大根は水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんは千切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と①、②を入れて煮る。火が通ったらみそを溶き入れる。

<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	633kcal
脂質エネルギー比	25%前後	23.7%
野菜使用量	100g以上	178g
塩分	3.0g程度	1.7g

※ 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

