

6月は食育月間です!

あつべつ健康ランチ レシピ

【6月のメニュー】

- ・ごはん
- ・彩り野菜と肉団子の甘酢和え
- ・千切り野菜とじゃこのサラダ
- ・根菜ときのこのスープ
- ・果物



【主菜】彩り野菜と肉団子の甘酢和え

<材料 (2人分)>

豚ひき肉	150g	
A	おろししょうが	小さじ 1/2
	しょうゆ	小さじ 1
	酒	小さじ 1
	溶き卵	少量
B	たまねぎ	1/4個
	片栗粉	小さじ 2
揚げ油	適量	
赤パプリカ	1/3個	
黄パプリカ	1/3個	
ブロッコリー	2房	
レタス	2枚	
B	鶏がらスープ	1/4カップ
	酒	小さじ 1
	しょうゆ	小さじ 2
	砂糖	小さじ 2 と 1/2
	酢	小さじ 2
	片栗粉	小さじ 1

<作り方>

- ① ボウルにひき肉を入れよく練り、Aを加え混ぜ合わせる。
- ② 玉ネギはみじん切りにし、片栗粉を加え、パラパラになるように混ぜる。
- ③ ①に②を加えて混ぜ合わせ、一口大の団子に丸める。170度に熱した揚げ油に肉団子を入れ、キツネ色になるまで揚げる。
- ④ 赤、黄パプリカは乱切りに切り、サツと茹でる。ブロッコリーは小房に分けてゆで、レタスは千切りにする。
- ⑤ 中華鍋によく混ぜ合わせたBを入れ、木べらで混ぜながら煮る。とろみが付いたら、肉団子、赤、黄パプリカを入れ、手早くからめる。
- ⑥ 皿に千切りレタスを敷き、肉団子盛り、ブロッコリーを添える。

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】千切り野菜とじゃこのサラダ

<材料 (2人分)>

切干大根	6g	
しょうが(みじん切り)	小さじ 2/3	
にんじん	10g	
きゅうり	40g	
水菜	20g	
トマト	1/3個	
A	だし汁	大さじ 1
	酢	小さじ 1
	梅干し	1/3個
	サラダ油	小さじ 1/2 弱
	砂糖	小さじ 1/3
ちりめんじゃこ	6g	

<作り方>

- ① 切干大根は水で戻し3cm長さに切り、みじん切りにしたしょうがと混ぜ合わせる。
- ② にんじん、きゅうりは千切り、水菜はざく切りにする。
- ③ トマトは1cm角に切る。Aの梅干しは種を取り、たたいてペースト状にする。
- ④ ボウルに①と②を入れ、ざっくり混ぜておく。
- ⑤ Aを混ぜ合わせ、梅ソースを作る。
- ⑥ 皿に④の野菜を盛り、ちりめんじゃこトマトを散らし、梅ソースをかける。

【汁物】根菜ときのこのスープ

<材料 (2人分)>

たけのこ(水煮)	16g
にんじん	16g
さつまいも	20g
ごぼう	20g
しいたけ	1枚
絹さや	3枚
鶏がらスープ	300ml
しょうゆ	小さじ 2/3
酒	小さじ 1

<作り方>

- ① たけのこ、にんじん、さつまいもは1cm角に切り、さつまいもは水にさらす。ごぼうはよく洗い、1cm厚さの輪切りにする。
- ② しいたけは薄切り、絹さやはさつとゆでて、千切りにする。
- ③ 鍋に鶏がらスープを入れ、①を入れて、軟らかくなるまで煮る。しいたけを入れて一煮立ちしたら、しょうゆ、酒を加え温める。
- ④ 器に盛り、絹さやをのせる。

<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	646kcal
脂質エネルギー比	25%前後	26.3%
野菜使用量	100g以上	182g
塩分	3.0g程度	2.6g

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。

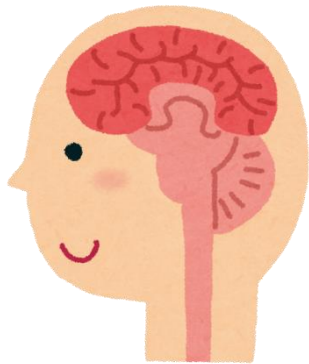
※ ヘルシーメニュー基準は札幌市外食料理「栄養成分表示の店」推進事業要領に基づきます。

6月は食育月間です！

目覚ましスイッチ朝ごはん



脳にエネルギー補給！
あたまたにスイッチ



朝ごはんを食べることによって脳が活発になり、集中力や記憶力がアップします。



お通じすいすい！
おなかにスイッチ



胃腸が刺激されることによって、便秘の予防・解消につながります。



一日をパワフルに！
からだにスイッチ



寝ている間に低くなった体温が上昇するので、体が目覚め、一日の活力がわいてきます。