

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ

【7月のメニュー】

- ・雑穀ごはん
- ・厚揚げのステーキ野菜ソース
- ・ささみときゅうりのおろし和え
- ・わかめのスープ
- ・果物



【主菜】厚揚げのステーキ 野菜ソース

<材料 (2人分)>

厚揚げ	1枚 (200g)
えのきたけ	約 1/4 袋 (20g)
ぶなしめじ	小 1/2 パック (40g)
まいたけ	小 1/2 パック (40g)
にんじん	50g
小松菜	50g
しょうが (みじん切り)	小さじ 2
サラダ油	小さじ 2
A 〔みりん〕	大さじ 1 + 小さじ 1
〔しょうゆ〕	大さじ 1 弱

<作り方>

- ① 厚揚げは 2 等分に切る。えのきたけは食べやすい大きさにきり、ほぐす。ぶなしめじ、まいたけは石づきを除き、ほぐす。にんじんは太めの千切り、小松菜は食べやすい長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油の半量を熱し、厚揚げを両面こんがり焼いて、器に盛る。
- ③ フライパンに残りのサラダ油を熱し、にんじん、小松菜、しょうがを 2 分ほど炒め、きのこを加えてサッと炒める。
- ④ ③に A を回し入れて手早く炒め、②にのせる。

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】ささみときゅうりのおろし和え

<材料 (2人分)>

鶏ささみ	小 1 本 (30g)
酒	小さじ 1
きゅうり	1/2 本
塩	少々
大根	中 1/5 本 (200g)
A 〔砂糖〕	小さじ 1
〔塩〕	ひとつまみ
〔酢〕	小さじ 1 強

<作り方>

- ① ささみは酒をふり、ゆでて冷ましておく。
- ② きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切りにし、塩をふる。
- ③ 大根は皮をむいてすりおろし、ざるにあげて水気をきっておく。
- ④ ③と A を合わせて混ぜ、和え衣を作る。
- ⑤ ささみを手で細かく裂き（すじがあれば除く）、きゅうりの水気をしっかり絞り、ささみとともに④に加えて、和えて、冷蔵庫に入れて冷やす。

【副菜】わかめのスープ

<材料 (2人分)>

乾燥ワカメ	0.6g
もやし	30g
鶏がらスープの素	小さじ 2/3
水	300ml
塩こしょう	少々
ごま油	小さじ 1/4

<作り方>

- ① ワカメは水で戻し、水気を絞る。
- ② 鍋に水、鶏がらスープの素を入れて沸かし、①ともやしを加えて一煮たちしたら、塩こしょうで味を調べ、最後にごま油を加える。

<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	639kcal
脂質エネルギー比	25%前後	24.8%
野菜使用量	100g 以上	143g
塩分	3.0g 程度	2.6g

※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

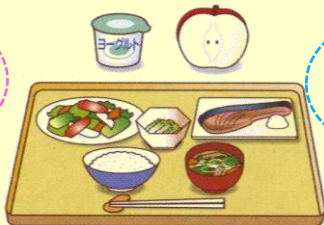


食生活



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

