

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ

【10月のメニュー】

- ・ごはん
- ・揚げ出し豆腐～そばろあんかけ～
- ・かぼちゃの煮物
- ・大根とふのりのみそ汁
- ・フルーツヨーグルト

今年度の予定献立や過去のレシピをご覧ください→



【主菜】揚げ出し豆腐～そばろあんかけ～

<材料 (2人分)>

木綿豆腐 200g
 [小麦粉 小さじ1強
 かたくり粉 小さじ1強
 油 大さじ1弱]

しめじ 40g
 しいたけ 20g
 黄ピーマン 20g
 赤ピーマン 20g
 鶏ひき肉 40g
 酒 小さじ1/2弱
 だし汁 160ml
 A [しょうゆ 大さじ1/2弱
 みりん 大さじ1/2弱
 砂糖 小さじ2/3
 かたくり粉 小さじ2強
 水 大さじ1
 あさつき 適宜]

<作り方>

- ① そぼろあんかけを作る。
しめじは石づきをとってほぐし、しいたけも石づきをとり薄切りにする。
ピーマンは繊維に沿って厚さ3mmに切る。鶏ひき肉は酒をまぶしておく。
- ② だし汁に、①のきのことピーマンを入れて加熱し、火が通ったら鶏ひき肉を加えてぼろぼろになるまでほぐす。
煮汁が透き通ってきたら、Aを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ 木綿豆腐は1丁を6等分に切り、熱湯にくぐらせ水切りをし、粉をつけ、160℃の油で1分揚げる。
- ④ 器に揚げ出し豆腐をのせ、②のあんをかける。最後に、小口切りに切ったあさつきを散らす。

【副菜】かぼちゃの煮物

<材料 (2人分)>

かぼちゃ 160g
 だし汁 40ml
 砂糖 小さじ1
 みりん 小さじ1/3
 塩 ひとつまみ
 しょうゆ 小さじ2/3

<作り方>

- ① かぼちゃは皮付きのまま、1人2切れになるように切る。
- ② 鍋にだし汁と調味料を合わせ、かぼちゃを入れて落としぶたをしてやわらかくなるまで煮含める。

【副菜】大根とふのりのみそ汁

<材料 (2人分)>

大根 60g
 ふのり 1g
 みそ 大さじ2/3強
 だし汁 300ml

<作り方>

- ① 大根は3cm長さの太めのせん切りにする。
- ② だし汁で大根を煮て、やわらかくなったらみそを加え、仕上げにふのりを入れる。

【デザート】フルーツヨーグルト

<材料 (2人分)>

みかん缶 40g
 パイン缶 30g
 ヨーグルト 120g

<作り方>

- ① みかん缶とパイン缶は汁気を切り、パイン缶は一口大に切る。
- ② ①とヨーグルトを混ぜ合わせ、器に盛る。

<栄養価 (一食あたり)> ★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	656kcal
脂質エネルギー比	25%前後	20.0%
野菜使用量	100g以上	131g
塩分	3.0g程度	2.9g

※ 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。

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)

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。

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

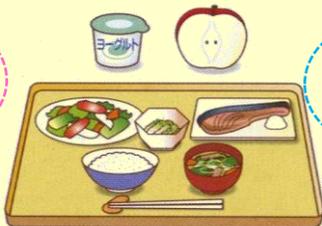


食生活



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



【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



【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

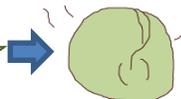
加熱して沸騰させた鍋を、バスタオルなどで包んで、余熱を利用して料理を仕上げる。



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