

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ

【11月のメニュー】

- ・ごはん
- ・鮭の柚子胡椒オイル焼き
- ・ブロッコリーのチーズおかか和え
- ・豚汁 ・果物

今年度の予定献立や過去のレシピをご覧くださいませ➡



【主菜】鮭の柚子胡椒オイル焼き

<材料 (2人分) >

鮭	2切れ
塩	少々
柚子胡椒	小さじ1/2
生しいたけ	2個
しめじ	1/4袋
えのき	1/2袋
赤パプリカ	1/4個

<作り方>

- ① 鮭に塩を振り、ペーパーの上で15分ほど置く。
- ② きのこと類は石づきを取り、しいたけはスライス、しめじ・えのきはそれぞれほぐす。赤パプリカは4~5cm長さの短冊切りにする。
- ③ アルミホイルに①をおき、柚子胡椒を均等に塗る。
- ④ 鮭の上にきのこと赤パプリカをのせてホイルでつつみ、フライパンで弱火で焼く。

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）

【汁物】豚汁

<材料 (2人分) >

豚もも肉薄切り	40g
だいこん	80g
にんじん	50g
長ねぎ	30g
ごま油	大さじ1/2
みそ	小さじ2強
だし汁	300ml

<作り方>

- ① 豚肉は3cm幅に切る。大根とにんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、豚肉を入れて炒める。色が変わったら大根とにんじんを加えて炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、だし汁を加え、煮立ったら火を弱めてあくを取り除く。
- ④ みそを溶き入れ一煮たちさせ、仕上げに長ねぎを加え、器に盛る。

【副菜】ブロッコリーのチーズおかか和え

<材料 (2人分) >

ブロッコリー	80g
プロセスチーズ	10g
かつお節	適量
しょうゆ	小さじ1弱
みりん	小さじ1/4

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむき、3~4cm長さの薄切りにする。
- ② ブロッコリーをゆで、水気を切り、ボウルに移す。熱いうちにしょうゆとみりんを絡める。
- ③ さいの目に切ったチーズと削り節を②に混ぜる。

<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	546kcal
脂質エネルギー比	25%前後	17.0%
野菜使用量	100g以上	135g
塩分	3.0g程度	2.3g

※ 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



【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