

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ

【1月のメニュー】

- ・ごはん
- ・さばの竜田みぞれがけ
- ・小松菜の海苔わさび和え
- ・なめこと豆腐のみそ汁
- ・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】さばの竜田みぞれがけ

<材料 (2人分)>

さば	70g×2切れ
A	しょうゆ 小さじ1
	酒 小さじ2
	おろししょうが 小さじ1強
片栗粉	大さじ1
小麦粉	大さじ1
揚げ油	適量
B	しょうゆ 小さじ2
	みりん 小さじ2
	だし汁 80ml
大根	60g
サニーレタス	1/2枚
トマト	4切れ
小ねぎ	適量

<作り方>

- ① さばはAで下味をつけ、片栗粉・小麦粉をまぶし、熱した油で揚げる。
- ② Bを鍋で煮立たせ、すりおろした大根を入れて加熱する。
- ③ 器にちぎったサニーレタスをしき、①をのせて、くし型に切ったトマトを添える。
- ④ ②をさばの上からかけ、小口切りにした小ねぎを散らす。

【副菜】小松菜の海苔わさび和え

<材料 (2人分)>

小松菜	140g
にんじん	20g
しょうゆ	小さじ1弱
	みりん 少々
	だし汁 小さじ1/2
わさび	少々
刻みのり	少量

<作り方>

- ① 小松菜はゆでて3~4cm長さに切る。にんじんは千切りにしてゆでる。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、わさびを溶き入れて①と和える。
- ③ 刻みのりを混ぜて器に盛る。

【汁物】なめこと豆腐のみそ汁

<材料 (2人分)>

絹ごし豆腐	40g
なめこ	30g
みそ	小さじ2強
だし汁	300ml

<作り方>

- ① 豆腐はさいの目に切る。なめこはざるにあげ、軽く洗う。
- ② だし汁になめこと豆腐を入れ、火が通ったらみそを溶く。

<栄養価 (一食あたり)>

★ごはんは165g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	631kcal
脂質エネルギー比	25%前後	25.1%
野菜使用量	100g以上	160g
塩分	3.0g程度	2.8g

※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）

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