

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ



【4月のメニュー】

- ・麦ごはん
- ・チンゲン菜の中華炒め
- ・大根とツナのサラダ
- ・じゃがいもとほうれん草のみそ汁
- ・果物

厚別区役所 HP にて、過去のレシピを公開しています➡



【主菜】チンゲン菜の中華炒め

<材料 (2人分)>

チンゲン菜	100g
にんじん	20g
もやし	40g
冷凍むきえび	120g
サラダ油	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1弱
塩・こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1強
ごま油	小さじ1/4
片栗粉	小さじ1強
水	小さじ2~3

<作り方>

- ① チンゲン菜は3~4cm長さに切り、根元と葉に分ける。
- ② 人参も3~4cm長さの細切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、にんじんから炒め、むきエビ、チンゲン菜の根元、もやし、チンゲン菜の葉の順に炒める。
- ④ 材料に火が通ったら、鶏がらスープの素、塩・こしょうで味をつけ、そのあとしょうゆとごま油を鍋肌から回し入れる。
- ⑤ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて盛り付ける。

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。

【主食】麦ごはん

<材料 (2人分)>

米	1合
押麦	大さじ1
水	1合分+大さじ2

<作り方>

米に押麦を加え、分量の水で炊く。

【副菜】大根とツナのサラダ

<材料 (2人分)>

大根	120g
きゅうり	40g
ツナ缶	20g
マヨネーズ	大さじ1+2/3
塩・こしょう	少々
ミニトマト	4個

<作り方>

- ① 大根ときゅうりは千切りにする。
- ② ボウルにマヨネーズと塩・こしょうを入れて混ぜ、さらに①とツナ缶を入れて、混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り付け、ヘタを除いたミニトマトを飾る。

【汁物】じゃがいもとほうれん草のみそ汁

<材料 (2人分)>

じゃがいも	100g
ほうれん草	80g
だし汁	300ml
味噌	小さじ2強

<作り方>

- ① じゃがいもは乱切り、ほうれん草は3cm程度の長さに切る。
- ② 鍋にだし汁とじゃがいもを入れ加熱し、じゃがいもが軟らかくなったらほうれん草を加え、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	538kcal
脂質エネルギー比	25%前後	24.1%
野菜使用量	100g以上	200g
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についての問い合わせ：厚別保健センター（895-1881）