

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ



【5月のメニュー】

- ・ひじきごはん
- ・豚肉のパン粉焼き
- ・野菜と海藻のサラダ
- ・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】豚肉のパン粉焼き

<材料 (2人分)>

豚ローススライス	8枚
塩・こしょう	少々
しそ	8枚
スライスチーズ	20g
梅干し (種ぬき)	10g
サラダ油	小さじ 1/2
〔パン粉〕	小さじ 2
〔パセリ〕	小さじ 1
<付け合わせ>	
〔にんじん〕	40g
〔砂糖〕	大きじ 1/2 弱
ブロッコリー	60g
マヨネーズ	小さじ 1
<ソース>	
〔ケチャップ〕	小さじ 1 強
〔めんつゆ〕	小さじ 1

<作り方>

- ① 豚肉に塩・こしょうをし、しそ、チーズ、種を抜いてつぶした梅をのせ巻いていく。(1人4個作る)
- ② ①の上にパン粉とパセリを混ぜたものをかけ、油を入れた天板に並べ180℃に熱したオーブンで10～15分焼く。
- ③ ②が出来上がるまでに、ブロッコリーはゆでておく。
にんじんは輪切りにし、鍋に適量の水と砂糖と一緒に入れ、弱火で煮詰める。
- ④ 全てできたら、皿に②を盛り、合わせておいたソースをかける。ゆでブロッコリーとマヨネーズ、煮詰めたにんじんを盛り付ける。

【主食】ひじきごはん

<材料 (2人分)>

ごはん	2膳分
絹さや	4さや
しそひじき	8g
白いりごま	小さじ 2/3

<作り方>

- ① 絹さやはゆでておき、千切りにする。
- ② 炊き上がりのごはんに、①とその他の具材をすべて混ぜる。
- ③ 均等に混ぜ、茶碗に盛る。

【副菜】野菜と海藻のサラダ

<材料 (2人分)>

トマト	40g
なす	40g
きゅうり	40g
むき海老	20g
海藻ミックス (乾燥)	0.6g
〔めんつゆ〕	大きじ 1/2
〔削り節〕	大きじ 1
〔おろししょうが〕	小さじ 1/2

<作り方>

- ① トマト、なす、きゅうりは食べやすい大きさに切る。
- ② 海老、なす、海藻はゆでて、冷ましておく。
- ③ ボールに①と②と調味料を加え、全体を混ぜる。
- ④ 器に入れ、冷やしておく。

<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	588kcal
脂質エネルギー比	25%前後	25.1%
野菜使用量	100g以上	122g
塩分	3.0g程度	2.0g

※ 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）