

6月は食育月間です!

あつべつ健康ランチ レシピ

【6月のメニュー】

- ・麦ごはん
- ・タンドリーサーモン
- ・きんぴらごぼう
- ・なめこと長ねぎのみそ汁
- ・フルーツ入りミルク寒天

厚別区役所 HP にて、過去のレシピを公開しています→



※都合により、メニュー内容が変更になる場合もございます。

【主菜】タンドリーサーモン

<材料 (2人分)>

鮭	2切れ
塩	ひとつまみ
A	ヨーグルト 80g
	カレー粉 小さじ 1/2 弱
	ガーリックパウダー 0.4g
	こしょう 少々
	片栗粉 大さじ 1 強
	サラダ油 小さじ 1
	たまねぎ 80g
	サラダ菜 20g
	ミニトマト 4個

<作り方>

- ① 鮭は一口大に切り塩を振り、混ぜ合わせたAに20分ほど漬けこむ。
- ② たまねぎはうす切りにしておく。
- ③ 鮭の表面を軽くふき取り、片栗粉をつけ油を熱したフライパンで焼く。
- ④ 鮭が焼けたら一度取り出し、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、残ったAを加え、ソースを作る。
- ⑤ 器に鮭を盛り、④のソースをかけ、サラダ菜とミニトマトを飾る。

【汁物】なめこと長ねぎのみそ汁

<材料 (2人分)>

なめこ	50g
長ねぎ	14g
みそ	小さじ 2 強
だし汁	300ml

<作り方>

- ① なめこはざるにあげ、さっと洗う。
- ② 長ねぎは小口切りにする。
- ③ だし汁になめこを入れ、火が通ったらみそを溶き、仕上げに長ねぎを入れる。

【副菜】きんぴらごぼう

<材料 (2人分)>

ごぼう	90g
にんじん	40g
A	砂糖 大さじ 1/2
	しょうゆ 大さじ 1/2
	みりん 大さじ 1/2
	酒 大さじ 1/2
	水 50ml
	ごま油 大さじ 1/2
	いりごま 大さじ 1/2
	一味唐辛子 お好みで

<作り方>

- ① ごぼうとにんじんは皮をむき、3cm長さの千切りにする。
 - ② Aは合わせておく。
 - ③ フライパンにごま油を熱し、①を炒める。しんなりしたらAを加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
 - ④ ③にいりごまをふりかけて、器に盛る。
- ※お好みで一味唐辛子をかけても。

【デザート】フルーツ入りミルク寒天

<材料 (2人分)>

みかん缶	20g
パイナップル缶	20g
牛乳	100ml
粉寒天	1.5g
水	60ml
砂糖	大さじ 1+1/2

<作り方>

- ① 粉寒天は水でふやかし、火にかける。沸騰したら弱火にして2~3分煮立たせ、砂糖を入れる。
- ② 砂糖が溶けたら牛乳を入れ、膜ができないようゆっくり加熱する。
- ③ 混ざったら火を止め、みかん缶とパイナップル缶を入れた容器に流し入れる。
- ④ 固まったら出来上がり。

<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	638kcal
脂質エネルギー比	25%前後	18.7%
野菜使用量	100g以上	152g
塩分	3.0g程度	2.2g

※ 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)

6月は食育月間です

札幌市では、食育への関心を高め、食生活を見直す機会として、毎月1日を野菜の日、4日を栄養の日、19日を食育の日として啓発活動を行います。



健康な体づくりは、規則正しい生活習慣から！

「朝は時間がない」「朝ごはんより寝ていたい」「朝ごはんくらい抜いたって大丈夫」と思っていないませんか？朝ごはんは1日のパワーの源です！

まずは、しっかり朝ごはんを食べましょう！！