

簡単！おいしい！

# あつべつ健康ランチ レシピ

## 【7月のメニュー】

- ・あさりごはん
- ・さっぱり冷え冷えごましゃぶ
- ・ところてんとめかぶのサラダ
- ・すまし汁
- ・果物

厚別区役所 HP にて、  
過去のレシピを公開しています➡



## 【主食】あさりごはん

### <材料 (2人分)>

米	160g
ひじき	2g
あさり缶	40g
にんじん	20g
昆布だし	180ml
みりん	少々
塩	少々

### <作り方>

- ① 米は洗っておく。
- ② ひじきを水に戻して、水切りする。にんじんは千切りにし、あさり缶は水切りする。
- ③ 炊飯器に米、ひじき、にんじん、あさり、昆布だし、調味料の順に入れ、炊飯する。

## 【副菜】ところてんとめかぶのサラダ

### <材料 (2人分)>

めかぶ	40g
トマト	80g
たまねぎ	40g
ところてん	60g
みょうが	10g
イタリアンドレッシング	小さじ2 弱
レモン果汁	小さじ1と1/2 強

### <作り方>

- ① トマトは粗みじん切り、玉ねぎはみじん切りにする。みょうがは千切りにする。
- ② トマト、玉ねぎ、めかぶをドレッシングとレモン果汁で和える。
- ③ ところてんを皿に盛り、②をのせて、みょうがを上飾る。

## 【主菜】さっぱり冷え冷えごましゃぶ

### <材料 (2人分)>

豚ロース	120g
小ねぎ	10g
赤パプリカ	30g
サニーレタス	60g
ごまドレッシング	大さじ2

### <作り方>

- ① 豚肉はゆでて冷ましておく。小ねぎは小口切りにし、赤パプリカは千切りにする。
- ② 冷ました豚肉と小ねぎ、赤ピーマンを混ぜ合わせる。
- ③ ひと口大に切ったサニーレタスを更に敷き、ごまドレッシングをかける。

## 【副菜】すまし汁

### <材料 (2人分)>

卵	40g
かいわれ	10g
だし汁	300ml
しょうゆ	小さじ1/4
塩	少々
酒	小さじ1/3
片栗粉	小さじ1/2
水	片栗粉と同量

### <作り方>

- ① 卵は溶きほぐしておく。かいわれは3cm長さに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ火をつけ、しょうゆ、塩、酒で味付け、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ 煮立ったら卵をゆっくり回し入れ、火が通り過ぎないうちに火を止める。最後にかいわれを加える。

## <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	576kcal
脂質エネルギー比	25%前後	26.7%
野菜使用量	100g以上	130g
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についての問い合わせ：厚別保健センター（895-1881）

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。