

食事をおいしく、バランスよく

# あつべつ健康ランチ レシピ

【9月のメニュー】

- ・麦ごはん
- ・おから入り肉団子の甘酢あんかけ
- ・切り干し大根のさっぱりサラダ
- ・野菜と春雨の中華スープ
- ・果物

厚別区役所 HP にて、  
過去のレシピをご覧ください➡



## 【副菜】切り干し大根のさっぱりサラダ

<材料 (2人分)>

切干大根	8g
きゅうり	1/4 本
カットわかめ	1.6g
しそ (細切り)	1 枚
かつお節	1g
ポン酢しょうゆ	小さじ 2

<作り方>

- ① 切り干し大根は水で戻し、水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ② わかめは水で戻し、水気を切る。
- ③ きゅうりは千切りにする。しそは細切りにする。
- ④ ①としそとかつお節、ポン酢しょうゆを混ぜる。

## 【汁物】小松菜と春雨の中華スープ

<材料 (2人分)>

小松菜	40g
ロースハム	1/2 枚
春雨	10g
水	300ml
鶏がらスープの素	小さじ 1 弱
塩・こしょう	少々

<作り方>

- ① 小松菜は 3 cm 程度の長さに切り、ロースハムは細切りにする。春雨は長さを半分にカットしておく。
- ② 鍋に水、鶏がらスープの素を入れ、加熱する。沸騰したら①を入れ、火が通ったら、最後に塩こしょうで味を調える。

## 【主菜】おから入り肉団子の甘酢あんかけ

<材料 (2人分)>

豚ひき肉	120g
おから	50g
塩・こしょう	少々
溶き卵	1/2 個分
しょうが	小さじ 1 弱
根深ねぎ	5g
たまねぎ	約 2/3 個
赤パプリカ	1 個
にんじん	1/3 本
さやいんげん	2~3 本
酢	大さじ 1
砂糖	小さじ 2 強
酒	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
トマトケチャップ	大さじ 1/2
鶏がらスープ	小さじ 1/3
水	100ml
サラダ油	小さじ 2
片栗粉	小さじ 1 と 1/2
水	片栗粉と同量

<作り方>

- ① 根深ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉におからと A を加えて、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ たまねぎと赤パプリカは一口大に切る。にんじんは小さめの乱切りにし、かためにゆでしておく。さやいんげんはさっとゆで、3~4 cm 長さに切っておく。
- ④ ②をボール状に丸めて、170 度に熱した油で揚げる。
- ⑤ フライパンに少量の油を熱し、玉ねぎ、赤ピーマン、にんじんを炒め、B を入れて煮立たせ、④といんげんを入れて味をなじませる。
- ⑥ 水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。

## <栄養価 (一食当たり)>

★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	620kcal
脂質エネルギー比	25%前後	26.3%
野菜使用量	100g 以上	129g
塩分	3.0g 程度	2.7g

※ 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)

－9月は食生活改善普及運動の推進月間です－

# バランスよく食べよう！

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスが整います♪  
1日1回、乳製品と果物も取り入れましょう。

## 副菜

主にビタミンやミネラルの供給源で、体の調子を整える。野菜料理は1日5皿を目標に。



## 主菜

主にたんぱく質や脂質の供給源。身体をつくるもととなる。

## 主食

主に炭水化物の供給源で、エネルギー源となり、身体を動かすもととなる。

## 汁物

具たくさんにすると、汁の量が減り、塩分のとり過ぎ防止に。1日1杯程度を目安に。

主食（ごはん・パン・めん類）

主菜（肉・魚・卵・大豆製品）

副菜（野菜・きのこ・海藻類）

☆外食の際には、単品料理（ラーメン、丼など）よりも、定食やセットメニューを選ぶと、栄養バランスが整いやすくなります。