

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ

【1月のメニュー】

- ・ 麦ごはん
- ・ 厚揚げと海老のチリソース
- ・ 切り干し大根のナムル
- ・ 小松菜と大根のスープ
- ・ フルーツヨーグルト

厚別区役所 HP にて、過去のレシピをご覧くださいませ→



【主菜】厚揚げとえびのチリソース

<材料 (2人分) >

むきえび	80g
生揚げ	80g
塩	少々
酒	大さじ1弱
長ねぎ	40g
しょうが	10g
にんにく	4g
玉ねぎ	100g
油	大さじ1弱
ケチャップ	大さじ1・2/3弱
豆板醤	小さじ1/2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2弱
片栗粉	大さじ1弱
砂糖	小さじ1強
水	50ml
ごま油	小さじ1

<作り方>

- ① えびは背わたを取り、塩と酒を揉みこんでおく。生揚げはひと口大に切り、熱湯をまわしかけ油抜きをする。
- ② 長ねぎ、しょうが、にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。調味料は混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、強火でえびが色づくまで炒め、いったん取り出す。
- ④ ③のフライパンで長ねぎ、しょうが、にんにくを炒め、香りがたってきたら玉ねぎを入れる。
- ⑤ 玉ねぎの色が透き通ったら生揚げを入れ全体を混ぜ合わせ、さらにえびを入れて炒め合わせる。
- ⑥ 合わせておいた調味料を回し入れ、とろみがついたらごま油を回し入れ、強火で1分加熱する。

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。

【副菜】切干大根のナムル

<材料 (2人分) >

切干大根	10g
ほうれん草	50g
にんじん	15g
白ごま	小さじ1弱
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
酢	小さじ1/5

<作り方>

- ① 切干大根は水で戻して、3cm 長さに切る。ほうれん草はゆでて3cm程度の長さに切る。にんじんも3cm長さの千切りにし、さっとゆでて冷ましておく。
- ② ①を調味料と和え、白ごまを加え混ぜる。

【汁物】大根と小松菜のスープ

<材料 (2人分) >

大根	40g
小松菜	30g
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
だし汁	300ml

<作り方>

- ① 大根と小松菜は長さ3cm程度の太めの千切りにする。
- ② だし汁で大根を煮て、柔らかくなったら小松菜を加え、しょうゆと塩で味を調える。

【デザート】フルーツヨーグルト

<材料 (2人分) >

フルーツミックス缶	70g
ヨーグルト	120g

<作り方>

- ① フルーツミックスは食べやすい大きさに切る。
- ② ①とヨーグルトを和える。

<栄養価 (一食当たり) >

★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	615kcal
脂質エネルギー比	25%前後	23.4%
野菜使用量	100g以上	150g
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）