

簡単！おいしい！

# あつべつ健康ランチ レシピ



## 【3月のメニュー】

- ・カリカリ豚の彩り丼
- ・カレー風味ポテトサラダ
- ・フルーツ入りミルク寒天

厚別区役所 HP にて、  
過去のレシピをご覧くださいませ→



## 【主食・主菜・副菜】カリカリ豚の彩り丼

### <材料 (2人分)>

ごはん	丼ぶり 2 杯分
豚ロース薄切り	110g
こしょう	少々
片栗粉	少々
玉ねぎ	100g
さやいんげん	2 本
赤パプリカ	30g
サラダ油	小さじ 1/2
はちみつ	小さじ 2 強
ポン酢しょうゆ	大さじ 2
一味唐辛子	少々

### <作り方>

- ① 豚肉は 4cm 幅に切って、軽くこしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎはくし形切り、いんげんは 4cm 長さの斜め切り、パプリカも 4cm 程度の拍子木切りにする。
- ③ フライパンに油を熱して豚肉をカリカリに焼いて取り出し、同じフライパンで玉ねぎ、いんげん、パプリカを炒める。
- ④ ボウルにはちみつとポン酢しょうゆ、一味唐辛子を合わせ、取り出した肉と炒めた野菜を加えて混ぜる。
- ⑤ 丼にごはんを盛り、④を上に乗せる。

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】カレー風味ポテトサラダ

### <材料 (2人分)>

じゃがいも	120g
きゅうり	30g
レタス	20g
ミニトマト	4 個
プレーンヨーグルト	15g
マヨネーズ	6g
A カレー粉	0.6g
砂糖	小さじ 1/3
塩・こしょう	少々

### <作り方>

- ① じゃがいもは皮をむきひと口大に切り、ゆでて粗くつぶす。
- ② きゅうりは薄い小口切りにし、塩少々（分量外）をふり、混ぜる。しんなりしたらさっと水気をしぼる。
- ③ ボウルに A を入れて混ぜ合わせ、①と②を加えて混ぜる。
- ④ 器にレタスを敷き、③を盛り付け、ミニトマトを飾る。

## 【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す、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 混ぜたら火を止め、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 180g 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	653kcal
脂質エネルギー比	25%前後	25.5%
野菜使用量	100g 以上	135g
塩分	3.0g 程度	1.3g

※ 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）