

簡単！おいしい！

# あつべつ健康ランチ レシピ

## 【10月のメニュー】

- ・ 鮭ミックス丼
- ・ 味噌けんちん汁
- ・ ブロッコリーのごまおかか和え
- ・ さつまいもとリンゴの甘煮



厚別区役所 HP にて、過去のレシピをご覧いただけます→



### 【主食・主菜】 鮭ミックス丼

#### <材料 (2人分) >

ごはん	1 合
鮭	80 g
厚揚げ	50 g
A	
しょうゆ	小さじ 1
酒	小さじ 1
おろししょうが	小さじ 2
小麦粉	小さじ 2
片栗粉	小さじ 2
揚げ油	
たけのこ水煮缶	10g
にんじん	10 g
玉ねぎ	30 g
サラダ油	小さじ 1/2
水	少量
B	
しょうゆ	小さじ 2 と 1/3
砂糖	小さじ 2/3
酒	小さじ 1/2
みりん	小さじ 1/2
ごま	少々

#### <作り方 >

- ① 米を炊く。
- ② 鮭と厚揚げは、1.5 cm角に切り、A を合わせたものに漬けておく。
- ③ 小麦粉と片栗粉を合わせ、②にまんべんなくつけ、油でカラッと揚げる。
- ④ たけのこ、にんじん、玉ねぎは千切りにする。
- ⑤ 鍋に油を熱し、たけのこ、にんじん、玉ねぎの順に炒め、少量の水を入れて加熱し、B の調味料を加える
- ⑥ ⑤に揚げた鮭と厚揚げを加え、味を絡ませる。
- ⑦ 器にご飯を盛り、⑥をのせ、ごまをふる。

### 【副菜】 味噌けんちん汁

#### <材料 >

鶏もも皮つき	10g
酒	少々
木綿豆腐	約 1/3 丁
こんにゃく	20g
にんじん	20 g
だいこん	40 g
ごぼう	10 g (3 cm)
長ねぎ	20g
サラダ油	小さじ 1/2
だし汁	280ml
酒	小さじ 1/2
みそ	小さじ 2

#### <作り方 >

- ① 鶏肉は角切りにする。こんにゃくは短冊切りにし、さっとゆでる。にんじん、だいこんはいちょう切りにする。ごぼうは皮をそいで、縦半分に切り、斜め薄切りにする。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、酒をふる。豆腐をくずしながら入れ、こんにゃく、だいこん、にんじん、ごぼうも加えて炒める。
- ③ ②にだし汁をいれて煮る。具材に火が通ったら酒を加え、みそを溶き入れ、長ねぎを加える。

### 【副菜】 ブロッコリーのごまおかか和え

#### <材料 >

ブロッコリー	1/4 個
A	
しょうゆ	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
すりごま	小さじ 3
削り節	適量

#### <作り方 >

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎の部分も食べやすい薄さに切り、ゆでて水気を切る。
- ② A を混ぜ合わせ、①にからめる。
- ③ ②にすりごまと削り節を混ぜ合わせて、味をなじませる。

### 【デザート】 さつまいもとリンゴの甘煮

#### <材料 >

さつまいも	60g (1/3 本)
リンゴ	約 1/4 個
砂糖	小さじ 1 と 1/2
レモン果汁	少量
水	少量

#### <作り方 >

- ① さつまいもとリンゴは皮をむき、いちょう切りにする。
- ② 鍋にさつまいもとリンゴを並べ、砂糖とレモン汁をふる。
- ③ 少量の水を加えて、さつまいもに火が通るまで弱火で煮る。

### <栄養価 (一食あたり) >

★ごはんは 165 g 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	611kcal
脂質エネルギー比	25%前後	23.9%
野菜使用量	100 g 以上	106 g
塩分	3.0 g 程度	2.7 g

※ 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)