

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ

【11月のメニュー】

- ・ごはん
- ・豚肉の味噌漬け焼き
- ・白菜となめこのみそ汁
- ・ポテトサラダ
- ・果物

厚別区役所 HP にて、
過去のレシピをご覧いただけます →



【主菜】豚肉の味噌漬け焼き

＜材料（2人分）＞

豚もも肉	70g × 2枚
にんにく	1かけ弱
しょうが	小さじ1強
長ねぎ	1/3本
赤みそ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
A みりん	小さじ1
酒	小さじ2
油	小さじ1/2
いりごま	小さじ1/2
キャベツ	葉1枚
ブロッコリー	4房
ミニトマト	4個

＜作り方＞

- ① にんにく、しょうが、長ねぎをみじん切りにする。
- ② ボウルに、①とAを混ぜ合わせ、豚肉を10分ほど漬けておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の漬け汁ごと豚肉を焼く。両面にこんがり色がついたら取り出す。
- ④ 焼きあがった③を食べやすい大きさに切り、器に盛り、いりごまを振りかける。
- ⑤ ④に千切りキャベツ、ゆでたブロッコリー、ミニトマトを添える。

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。

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）

【汁物】白菜となめこのみそ汁

＜材料（2人分）＞

なめこ	30g
白菜	葉1枚
小ねぎ	少々
みそ	小さじ2+1/3
だし汁	300ml

＜作り方＞

- ① 白菜は1cm幅の細切りにし、なめこは軽く洗う。小ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて加熱し、沸騰したら白菜となめこを加え、一煮立ちさせる。
- ③ みそを溶き、器に盛り付け、小ねぎを散らす。

【副菜】ポテトサラダ

＜材料（2人分）＞

じゃがいも	中1個
にんじん	20g
たまねぎ	20g
きゅうり	1/5本
塩・こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1
粒マスタード	小さじ1

＜作り方＞

- ① じゃがいもは皮をむき、乱切りにする。にんじんときゅうりは5mm幅のいちょう切りにする。たまねぎは繊維を断つように薄切りにし、水にさらす。
- ② ①のじゃがいもとにんじんを水からゆでる。火が通ったら湯を捨て、強火で鍋をゆすり、じゃがいもに粉が吹くまで水分を飛ばす。
- ③ ②に塩・こしょうを加え、熱いうちに粗くつぶし、冷ましておく。
- ④ ボウルに③と①のきゅうり・水気を切ったたまねぎを加え、マヨネーズと粒マスタードを混ぜ合わせる。

＜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	594kcal
脂質エネルギー比	25%前後	23.3%
野菜使用量	100g以上	149g
塩分	3.0g程度	2.4g

※ 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。