

簡単！おいしい！

# あつべつ健康ランチ レシピ

【2月のメニュー】

- ・ごはん
- ・ハ宝菜
- ・彩リナムル
- ・たまねぎとしょうがのスープ
- ・果物



厚別区役所 HP にて、  
過去のレシピをご覧ください→



## 【主菜】ハ宝菜

<材料 (2人分)>

白菜	2~3枚
豚もも肉	100g
塩・こしょう	少々
A 片栗粉	小さじ 1/2
玉ねぎ	40g
にんじん	20g
しめじ	1/2 パック
きくらげ	2個
むきえび	40g
おろししょうが	小さじ 1/2
水	150ml
B 鶏がらスープの素	小さじ 1 弱
砂糖	小さじ 2/3 強
しょうゆ	小さじ 2/3 強
酒	小さじ 2 強
片栗粉	小さじ 1 弱
水	適量
塩・こしょう	少々
ごま油	小さじ 1+1/2

<作り方>

- ① 豚もも肉は一口大に切り、Aで味をつけておく。白菜は芯の部分は2cmくらいの斜ぎ切りに、葉の部分はそれより少し大きく切る。玉ねぎは薄切りにし、にんじんは1cm幅くらいの短冊切りにする。しめじは根元を切って小房に分け、きくらげは水で戻して食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油とおろししょうがを入れ、①の豚肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、玉ねぎ、白菜の芯、にんじんを炒める。油が回ったら、きくらげ、むきえび、しめじ、白菜の葉を入れて強火で炒める。
- ④ 全体がしんなりしたら、水とBの調味料を入れて2分ほど強火で炒める。
- ⑤ 全体に火が通ったら、塩・こしょうで味を調え、いったん火を止めて水溶き片栗粉を混ぜ、最後にとろみがつくまで火を通す。

## 【副菜】彩リナムル

<材料 (2人分)>

もやし	1/2 袋 (120g)
小松菜	30g
にんじん	20g
中華だしのもと	小さじ 1/2
おろしにんにく	1g
A しょうゆ	小さじ 1/2
いりごま	小さじ 1
ごま油	小さじ 1/2

<作り方>

- ① もやしは、沸騰した湯でさっとゆでる。小松菜はゆでて冷水で冷やし、水気を切って3cm長さに切る。にんじんは3cm長さの細切りにし、ゆでて冷ましておく。
- ② ボウルに A を入れて混ぜ合わせ、①の食材を加えて和える。

## 【汁物】たまねぎとしょうがのスープ

<材料 (2人分)>

玉ねぎ	80g
しょうが	20g
小ねぎ	少々
コンソメ	1/2 個
塩	少々
こしょう	少々
水	300ml

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切り、しょうがは千切り、小ねぎは小口切りにしておく。
- ② 鍋に水とコンソメを入れて沸騰させ、溶かす。
- ③ ②に玉ねぎとしょうがを加え、火が通ったら、塩・こしょうで味を調える。器に盛り、小ねぎを散らす。

## <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	556kcal
脂質エネルギー比	25%前後	18.6%
野菜使用量	100g以上	244g
塩分	3.0g程度	2.5g

※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）