

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ



【5月のメニュー】

- ・干しえびと生姜の混ぜご飯
- ・若竹汁
- ・揚げ出し豆腐
- ・菜の花と鶏肉の和風サラダ
- ・いちご豆乳プリン



厚別区役所 HP にて、
過去のレシピを公開しています→

干しえびと生姜の混ぜご飯【主食】

<材料（2人分）>

ごはん	お茶碗2膳分
干しえび	8g
しょうが	1/2 かけ
ごま油	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1
みりん	小さじ 1
塩	塩少々
小ねぎ	適量

<作り方>

- ① しょうがは、細い千切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油をしき、しょうがを炒め、干しえびとしょうゆ、みりんを入れてひと混ぜする。
- ③ 炊きあがったごはんに②を混ぜ、塩少々を入れ味をととのえる。
- ④ 器に盛り、上に小ねぎを散らす。

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）

減塩生活、はじめませんか？

健康な人の食塩摂取量の目標量、皆さんご存知でしょうか？

成人男性 7.5g 未満、成人女性 6.5g 未満とされています。

しかし、令和4年札幌市健康・栄養調査によると、20歳以上の札幌市民の食塩摂取量の平均は、男性 10.1g は女性は 8.9g です。

目標量達成のためには、約 2.5g 減らさなければなりません。

ごはん（白飯）は、塩分ゼロですが、麺類、パンなどには塩分が含まれますので、注意が必要です。

ラーメンなどの麺類は汁を残すだけでも、減塩につながります。

～いますぐできる！減塩のポイント～

☆ドレッシングの選び方☆

和風ドレッシングはしょうゆベースのため、塩分は高めです。フレンチドレッシングの方が塩分少なめです。

☆酢をフルに活用しよう☆

酢には塩分が含まれていません。また、酢の酸味は塩味を引き立たせる効果もあります。レモンなどの柑橘類もいいですね。ほかに、だし汁のうま味、にんにくやしょうがなどの薬味、カレー粉やとうがらしなどの辛味も活用しましょう。

☆調理方法を工夫しよう☆

「煮る」調理方法は、味がしみこみ塩分が高くなりがちです。炒める、焼くなど様々な調理方法で食べましょう。

<栄養価（一食当たり）> ★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	591kcal
脂質エネルギー比	25%前後	24.4%
野菜使用量	100g 以上	122.5g
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「栄養成分の店」推進事業要領に基づきます。
※天候等の影響により、レシピと実際に使われている食材が異なる場合があります。

揚げ出し豆腐【主菜】

<材料（2人分）>

木綿豆腐	100g×2
片栗粉	大さじ1
揚げ油	
★だし汁	30cc
★しょうゆ	小さじ2/3 強
★みりん	小さじ1/2
大根おろし	80g

<作り方>

- ① 木綿豆腐を一切れ 50g 程度に切り、キッチンペーパーを敷いたバットに並べ、水を切る。
- ② ★を合わせて、鍋に入れ、煮立て、つゆを作る。
- ③ ①にまんべんなく片栗粉をまぶし、熱した油でカリッと揚げる。
- ④ 小鉢に、③を入れ、②のつゆをはり、すりおろした大根をのせる。

菜の花と鶏肉の和風サラダ【副菜】

<材料（2人分）>

鶏むね肉（皮なし）	40g
酒	少々
菜の花	80g
にんじん	20g
◆酢	小さじ2
◆しょうゆ	小さじ2/3
◆サラダ油	小さじ1/2
白ごま	小さじ1

<作り方>

- ① 鶏肉は、酒をふり、蒸してからほぐし、冷ましておく。
- ② 菜の花は、ゆでて冷水にとり、水気を絞って、3cmの長さに切る。にんじんは、短冊切りにし、さっとゆでる。
- ③ ①と②を、◆を混ぜたドレッシングで和える。
- ④ 器に盛り付け、ごまをちらす。

若竹汁

<材料（2人分）>

たけのこ	40g
カットわかめ	1.4g
さやえんどう	4g
だし汁	300ml
塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ1

<作り方>

- ① たけのこは短冊切りにし、わかめは水でもどしてざく切りにする。
- ② さやえんどうはすじを取り、半分の斜め切りにする。
- ③ だし汁にたけのこを入れて煮る。
- ④ さやえんどうとわかめを入れ、塩、しょうゆで調味し、味をととのえる。

いちご豆乳プリン

<材料（2人分）>

いちご	2個
いちごジャム	16g
豆乳	60g
水	40cc
砂糖	小さじ2
▼粉ゼラチン	2g
▼水	適量

<作り方>

- ② いちごは縦に4等分する
- ② ▼のゼラチンは、製品の表示のとおり水でふやかしておく。
- ③ 鍋に、ジャム、豆乳、水、砂糖を入れてよく混ぜ、沸騰直前まで加熱する。
- ④ ③の火を止め、かき混ぜながら②のゼラチンを加え、よく溶かす。
- ⑤ 器に注いで、あら熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固め、いちごを飾る。

<身近な料理・食品の塩分量> ※一般的な塩分量

※塩分量は、家庭や店によっても異なります。

生ずし
(しょうゆ共)
3.1g



ラーメン
7.1g



汁を2/3残すと
4.7g

カレーライス
2.2g



うどん、そば
5.6g



汁を2/3残すと
3.7g

みそ汁
1.5g



梅干し
(大1個)
2.2g

