

あつべつ健康ランチ

レシピ



【6月のメニュー】

- ・麦ごはん
- ・さばの竜田みぞれがけ
- ・具だくさん豚汁
- ・果物

今年度の予定献立や過去のレシピをご覧ください➡



【汁物】具だくさん豚汁

<材料(2人分)>

豚ももスライス	50g
にんじん	40g
ごぼう	20g
こんにゃく	50g
木綿豆腐	1/5丁
油	小さじ1
だし汁	400ml
みそ	大さじ1弱

<作り方>

- ① 豚肉は3cm程度の大きさに切る。
- ② にんじんはいちょう切り、ごぼうは斜め薄切りにして水に5分程さらして水気をきる。こんにゃくは、熱湯でさっと下茹でして、あら熱が取れたら短冊切りにし、豆腐は1.5cmに切る。
- ③ 鍋に油を中火で熱し、豚肉を炒める。ごぼう、にんじん、こんにゃくを順に炒め、だし汁を注ぎ、煮立ったらアクを取る。5分を目安にごぼうがやわらかくなるまで煮る。
- ④ ③に味噌を溶き入れ、豆腐を加えて温める。

【主菜】さばの竜田みぞれがけ

<材料(2人分)>

さば	70g×2切れ	
A	しょうゆ	小さじ2/3
	酒	小さじ1強
	おろししょうが	小さじ1強
B	片栗粉	大さじ1強
	小麦粉	大さじ1
	揚げ油	適量
C	ポン酢	小さじ2
	みりん	小さじ2
	だし汁	80ml
大根	60g	
サニーレタス	1/2枚	
トマト	4切れ	
小ねぎ	適量	

<作り方>

- ① さばはAで下味をつけ、Bをまがし、熱した油で揚げる。
- ② Cを鍋で煮立たせ、すりおろした大根を入れて加熱する。
- ③ 器にちぎったサニーレタスをしき、①をのせて、くし型に切ったトマトを添える。
- ④ ②をさばの上からかけ、小口切りにした小ねぎを散らす。

<栄養価(一食当たり)> ★ごはんは165gで計算しています。

エネルギー	500~650kcal	636kcal
脂質エネルギー比	25%前後	20.8%
野菜使用量	100g以上	104.8g
塩分	3.0g程度	2.1g

※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。

※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。

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。

6月は食育月間です

札幌市では、食育への関心を高め、食生活を見直す機会として、毎月1日を野菜の日、4日を栄養の日、19日を食育の日として啓発活動を行います。



健康な体づくりは、規則正しい生活習慣から！

「朝は時間がない」「朝ごはんより寝ていたい」「朝ごはんくらい抜いたって大丈夫」と思っていないですか？朝ごはんは1日のパワーの源です！

まずは、しっかり朝ごはんを食べましょう！！