

簡単！おいしい！

# あつべつ健康ランチ

## レシピ



### 【8月のメニュー】

- ・とうきびごはん
- ・豚キムチロール
- ・いんげんのくるみ和え
- ・チンゲン菜のスープ
- ・ぶどうゼリー

### 豚キムチロール

#### <材料> (2人分)

豚肉薄切り	120g
キムチ	60g
切り干し大根	20g
塩	少々
こしょう	少々
油	適量
レタス	40g
ミニトマト	4個

#### <作り方>

- ①切り干し大根は水で戻し、好みのかたさにゆでて冷ます。
- ②キムチは切り干し大根と馴染む大きさに切る。
- ③①の水気をきつく絞って、②と混ぜる。
- ④肉は3枚ずつくらい、端が少し重なるように並べて広げ、塩こしょうをふる。
- ⑤広げた肉の上に③を置き、隙間ができないように手前から巻く。
- ⑥フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして焼き始める。
- ⑦転がしながら全面をこんがり焼き、豚肉にしっかり火を通す。
- ⑧火が通ったら食べやすい幅に切り分け、器に盛る。
- ⑨太めに千切りにしたレタスとミニトマトを添える。

### いんげんのくるみ和え

#### <材料> (2人分)

いんげん	10本程度
くるみ	2粒
ピーナッツ	5粒
しょうゆ	小さじ1弱
砂糖	小さじ1/3
酢	小さじ1
白炒りごま	小さじ1/2

#### <作り方>

- ①くるみ、ピーナッツはフライパンで炒り、粗く刻む。
- ②Aを混ぜ合わせておく。
- ③さやいんげんは筋をとり、塩(分量外)を入れた熱湯でゆでる。
- ④粗熱がとれたら長さ3cm程度に切り、①②と和える。

### チンゲン菜のスープ

#### <材料> (2人分)

チンゲン菜	30g
人参	12g
ベーコン	10g
水	300ml
中華スープの素	小さじ2/3弱
酒	小さじ1/3強
塩こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2/3
ごま油	少々

#### <作り方>

- ①チンゲン菜は3cm程度のざく切り、ベーコンと人参は千切りにする。
- ②鍋に水と中華スープの素を入れて溶かし、ベーコン、人参を入れて煮る。
- ③火が通ったらチンゲン菜を加え、ひと煮立ちしたらAを入れて味をととのえる。
- ④最後にごま油を加える。

### <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	603kcal
脂質エネルギー比	25%前後	23.4%
野菜使用量	100g以上	149g
塩分	3.0g程度	2.2g

※ 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。

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。