

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ

レシピ



【9月のメニュー】

- ・カリカリ豚の彩丼
- ・カレー風味ポテトサラダ
- ・フルーツ入りミルク寒天

厚別区役所 HP にて、過去のレシピをご覧くださいませ→



【主食・主菜・副菜】カリカリ豚の彩丼

<材料(2人分)>

- ごはん 丼ぶり 2 杯分
- 豚ロース薄切り 110g
- こしょう 少々
- 片栗粉 少々
- 玉ねぎ 中 1/2 個
- いんげん 2 本
- 赤パプリカ 30g
- サラダ油 小さじ 1/2
- はちみつ 小さじ 2 強
- ポン酢しょうゆ 大さじ 2
- 一味唐辛子 少々

<作り方>

- ① 豚肉は4cm幅に切って、軽くこしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎはくし形切り、いんげんは4cm長さの斜め切り、パプリカも4cm程度の太目の千切りにする。
- ③ フライパンに油を熱して豚肉をカリカリに焼いて取り出し、同じフライパンで玉ねぎ、いんげん、パプリカを炒める。
- ④ ボウルにはちみつとポン酢しょうゆ、一味唐辛子を合わせ、取り出した肉と炒めた野菜を加えて混ぜる。
- ⑤ 丼ぶりにごはんを盛り、④を上に乗せる。

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)

【副菜】カレー風味ポテトサラダ

<材料(2人分)>

- じゃがいも 120g
- きゅうり 1/3 本
- レタス 小1枚
- ミニトマト 4 個
- プレーンヨーグルト 大さじ1
- マヨネーズ 小さじ1強
- カレー粉 小さじ 1/4
- 砂糖 小さじ 1/3
- 塩・こしょう 少々

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむきひと口大に切り、ゆでて粗くつぶす。
- ② きゅうりは薄い小口切りにし、塩少々(分量外)をふり、混ぜる。しんなりしたらさっと水気をしぼる。
- ③ ボウルに A を入れて混ぜ合わせ、①と②を加えて混ぜる。
- ④ 器にレタスを敷き、③を盛り付け、ミニトマトを飾る。

【デザート】フルーツ入りミルク寒天

<材料(2人分)>

- 牛乳 100ml
- みかん缶 20g
- パイン缶 20g
- 粉寒天 1.5g
- 水 60ml
- 砂糖 大さじ 1+1/2 弱

<作り方>

- ① 粉寒天と水をよく混ぜ、火にかける。沸騰したら弱火にして2~3分煮立たせ、砂糖を入れる。
- ② 砂糖が溶けたら牛乳を入れ、膜ができないようゆっくり加熱する。
- ③ 混ぜたら火を止め、みかん缶とパイン缶を入れた容器に流し入れる。
- ④ 冷やし固める。

<栄養価(一食あたり)>

★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	652kcal
脂質エネルギー比	25%前後	25.5%
野菜使用量	100g以上	130g
塩分	3.0g程度	1.4g

※ 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。

※ 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。