

# あつべつ健康ランチ レシピ

## 【6月のメニュー】

- ・雑穀ごはん
- ・照り焼きバーグ
- ・野菜サラダ
- ・わかめスープ
- ・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➡



## 【主菜】照り焼きバーグ

### <材料(2人分)>

- 木綿豆腐 120g
- 豚ひき肉 80g
- 玉ねぎ 小1/4個(40g)
- 生おから 20g
- 卵 1/2個(24g)
- しょうゆ 小さじ1/6
- 塩 小さじ1/6
- こしょう 少々
- サラダ油 小さじ1
- こねぎ 6g
- 〈照焼ソース〉
- 砂糖 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1
- 水 15g
- 〔片栗粉 小 さじ1/3  
水(水溶き用) 小 さじ1/3〕

### <作り方>

- ①豆腐は厚手のペーパータオルを敷いた耐熱皿に並べ500Wの電子レンジで1分程度加熱(ラップはしない)して軽く水気を切り粗熱をとっておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにして透き通るまで炒め、粗熱をとる。こねぎは小口切りにする。
- ③ボウルに①、ひき肉、生おから、卵、粗熱をとった玉ねぎ、しょうゆ、塩こしょうを入れて粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で少し休ませる。
- ④③を4等分に分けて油をひいたフライパンで中心に火が通るまで、両面を焼く。
- ⑤照焼ソースの調味料と水を入れて、軽く煮立たせたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥④に⑤をかけて、こねぎをのせる。

## 【副食】野菜サラダ

### <材料(2人分)>

- ブロッコリー 60g
- カリフラワー 60g
- 赤パプリカ 10g
- 黄パプリカ 10g
- ノンオイル和風ドレッシング 大さじ1と1/2

### <作り方>

- ①ブロッコリー、カリフラワーは一口大に切って、ゆでたら、粗熱をとる。
- ②パプリカは3mm幅の拍子切りにしてゆでる。
- ③①②を冷やし、食べる直前にドレッシングをかける。

## 【副菜】わかめスープ

### <材料(2人分)>

- カットわかめ 0.6g
- もやし 30g
- 鶏がらスープのもと 小さじ1弱
- 食塩 少々(0.2g)
- こしょう 少々
- ごま油 小さじ1/4
- 水 300ml

### <作り方>

- ①わかめは水でもどし、水気をしぼる。
- ②鍋に水、鶏がらスープの素を入れて沸かし、①ともやしを加えてひと煮立ちしたら、塩こしょうで味をととのえ、最後にごま油を加える。

## <栄養価(一食当たり)> ★ごはんは160g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	561kcal
脂質エネルギー比	25%前後	26.0%
野菜使用量	100g以上	108g
塩分	3.0g未満	2.5g

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

※ヘルシーメニュー基準は札幌市外食料理「食育サポート企業等」(通称:さつモグ食育応援団)推進事業要領に基づきます。

※実際に使われている食材は、天候等の影響でレシピと異なる場合があります。