

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ



【3月のメニュー】

- ・ごはん
- ・枝豆入りつくね
- ・ピーマンのカレー炒め
- ・ピクルス
- ・キャベツとえのきのみそ汁
- ・果物

♪このレシピは2人分の分量を示しています。

枝豆入りつくね

<材料>

豚ひき肉	160g
酒	大さじ1と1/3
塩	少々
長ねぎ	40g
しょうが	5g
片栗粉	小さじ1強
枝豆	50g
かば焼きのたれ	小さじ2

<作り方>

- ① 枝豆はさやから外してざっくりと切る。
- ② 長ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- ③ 豚ひき肉に①と②と酒・塩・片栗粉を混ぜ、2つの小判形にする。
- ④ フライパンにクッキングシートをしき、③を並べて焼く。
- ⑤ 中まで火が通ったら、かば焼きのたれをからめる。

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）

ピーマンのカレー炒め

<材料>

赤ピーマン	30g
黄ピーマン	30g
青ピーマン	30g
油	小さじ1/4
塩・こしょう	少々
カレー粉	少々

<作り方>

- ① ピーマンを長さ4～5cm程度の千切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れて炒める。
- ③ 塩・こしょう・カレー粉で調味する。

ピクルス

<材料>

大根	40g
きゅうり	40g
人参	20g
酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1/4

<作り方>

- ① 大根ときゅうりは長さ3cm程度の短冊切りにする。
- ② 人参も長さを合わせ、厚み1cm程度の短冊切りにし、さっとゆでておく。
- ③ 酢・砂糖・塩を鍋であたため、粗熱をとる。
- ④ 袋に①②③を入れ、ごま油を加えて軽くもみこみ、味をしみこませる。

キャベツとえのきのみそ汁

<材料>

キャベツ	30g
えのき	50g
だし汁	300ml
みそ	小さじ2と1/3

<作り方>

- ① キャベツはざく切りにする。えのきは石づきをとって、3cm程度の長さに切る。
- ② だし汁を煮立たせ、キャベツとえのきを入れ、火が通ったらみそを溶き入れる。

<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	650kcal
脂質エネルギー比	25%前後	24.1%
野菜使用量	100g以上	132g
塩分	3.0g程度	2.9g

※ 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。