

【デザート】杏仁豆腐

【材料(2人分)】

粉寒天	1g
水	60cc
牛乳(低脂肪)	90cc
砂糖	大さじ1
アーモンドエッセンス	適量
みかん缶詰	30g

【作り方】

- ① 水に粉寒天を入れ、かき混ぜながら沸騰させて溶かす。
- ② 砂糖を加えて溶かし、火を止める。
牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせ、アーモンドエッセンスを入れる。
- ③ 器に入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固め、みかん缶の果肉を飾る。

タッピーの健康ランチ



東区マスコットキャラクター
「タッピー」

タッピーの健康ランチは、東区役所食堂と東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。

●《本日の献立》●

- ・ご飯
- ・豚肉と厚揚げの炒め物
- ・春雨ともやしの干しえび和え
- ・味噌けんちん汁
- ・杏仁豆腐

活用しよう！ 栄養成分表示

栄養成分表示とは

その食品や加工品に含まれている栄養成分を示したもので、健康や栄養を考えて食品を選ぶ際の参考になります。
表示を確認して自分に合った食品を選び、上手に活用することが健康的な食生活につながります。

「100g当たり」
「100ml当たり」
「1個当たり」
「1食当たり」など、
表示単位は商品ごとに
異なります。

栄養成分表示 (1食当たり)

エネルギー	●●●	kcal
たんぱく質	●●	g
脂質	●●	g
炭水化物	●●	g
食塩相当量	●●	g

必ず表示される5項目の栄養成分です。
生きていく上で欠かせない栄養素ですが、生活習慣病とも深く関わっています。



	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	642kcal(※100kcal)	500~650 kcal(※100kcal)
脂質エネルギー比*	27.1%	25 %程度
食塩相当量	2.9 g	3.0 g 程度
野菜の量	133 g	100 g 以上

※脂質エネルギー比は、エネルギー量の中で脂質(脂肪)からとるエネルギー量の割合です。
☆食堂で提供するメニューは、食材の入荷等により、一部変更することがあります。

《本日の栄養価》

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
ご飯	250	4.0	0.5	2.4	0	0
豚肉と厚揚げの炒め物	220	12.5	13.8	1.4	1.5	35
春雨ともやしの干しえび和え	46	2.3	0.6	0.9	0.4	53
味噌けんちん汁	79	6.3	3.9	2.0	0.9	45
杏仁豆腐	47	1.8	0.5	0.5	0.1	0
合計	642	26.9	19.3	7.2	2.9	133

※レシピの分量で、上記の栄養価になります。

お問い合わせ先

東保健センター管理栄養士 TEL011-711-3211 FAX011-711-3217



さっぽろ市
02-Q03-24-162
R6-2-111

【主食】ご飯 160g

【主菜】豚肉と厚揚げの炒め物

【材料(2人分)】

豚ロース肉	80g
しょうゆ	小さじ 1/2
A 酒	小さじ 1/2
おろししょうが	10g
小麦粉	小さじ 1
片栗粉	小さじ 1
厚揚げ	50g
しょうゆ	小さじ 1/3
B 酒	小さじ 1/3
おろししょうが	10g
小麦粉	小さじ 1
片栗粉	小さじ 1
揚げ油	適量
たけのこ水煮	10g
にんじん	10g
たまねぎ	30g
油	小さじ 1/2
水	少々
しょうゆ	大さじ 1強
C 砂糖	小さじ 2/3
酒	小さじ 1/2
みりん	小さじ 1/2
炒りごま	小さじ 1/3

【作り方】

- ① 豚肉と厚揚げは 1.5cm角に切り、A、Bそれぞれを合わせたものに漬けておく。
- ② 小麦粉と片栗粉を合わせ、①にまんべんなくつけ、油でカラリと揚げる。
- ③ たけのこ、にんじん、たまねぎはせん切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、たけのこ、にんじん、たまねぎの順に炒め、少量の水を入れて加熱し、Cの調味料を入れる。
- ⑤ ④に②を加え、味をよく絡ませ、炒りごまをふりかける。



次回のタッピーの健康ランチは、

4月9日(水)の予定です！

【副菜】春雨ともやしの干しえび和え

【材料(2人分)】

春雨	15g
もやし	90g
にんじん	6g
きゅうり	10g
干しえび	4g
塩	少々
A しょうゆ	小さじ 1/3
ごま油	小さじ 1/4

【作り方】

- ① にんじんときゅうりは千切りにする。
- ② 春雨は表示どおりにゆでて、食べやすい長さに切り、水気を切っておく。
- ③ もやしは茹でてザルにとり、冷ましておく。
- ④ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①～③を加えて和える。

【汁物】味噌けんちん汁

【材料(2人分)】

鶏もも肉	20g
酒	小さじ 1/4
木綿豆腐	80g
こんにゃく	20g
にんじん	20g
大根	40g
ごぼう	10g
長ねぎ	20g
油	小さじ 1/2
だし汁	280cc
酒	小さじ 1/2
味噌	小さじ 2

【作り方】

- ① 鶏肉は角切りにする。
こんにゃくは短冊切りにし、さつと茹でる。にんじん、大根はいちょう切りにする。ごぼうは皮をそいで縦半分に切り、斜め薄切りにする。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉を炒めて酒をふる。豆腐をくずしながら入れ、ごぼう、こんにゃく、にんじん、大根も加えて炒める。
- ③ ②にだし汁を入れて煮る。具材に火が通ったら酒を加えて、みそを溶き入れ、長ねぎを加える。