

あつべつ健康ランチ レシピ

【11月のメニュー】

- ・ひじきごはん
- ・豚肉のパン粉焼き
- ・えびと海藻のサラダ
- ・果物



厚別区役所HPにて、
過去のレシピを公開しています➡



【主菜】豚肉のパン粉焼き

<材料(2人分)>

- 豚ローススライス 8枚
- 〔 塩・こしょう 少々
- しそ 8枚
- スライスチーズ 1枚
- 梅干し(種ぬき) 10g
- サラダ油 小さじ1/2
- 〔 パン粉 大さじ2強
- パセリ(乾燥) 小さじ1
- <付け合わせ>
- 〔 にんじん 1/4本(40g)
- 砂糖 大さじ1/2弱
- ブロッコリー 4房(60g)
- マヨネーズ 小さじ1弱
- <ソース>
- 〔 ケチャップ 小さじ1弱
- めんつゆ(ストレート) 小さじ1

<作り方>

- ①チーズを8等分に切る。
- ②豚肉に塩・こしょうをし、しそ、チーズ、種を抜いてつぶした梅の順にのせ、巻いていく。(1人4個作る)
- ③②の上にパン粉とパセリを混ぜたものをかけ、油を塗った天板に並べ180℃に熱したオーブンで10～15分程度加熱し火を通す。
- ④③が出来上がるまでに、ブロッコリーはゆでておく。
- にんじんは輪切りにし、鍋にひたひたの水と砂糖と一緒に入れ、弱火で煮詰める。
- ⑤全てできたら、皿に③を盛り、合わせておいたソースをかける。ゆでブロッコリーとマヨネーズ、煮詰めたにんじんを盛り付ける。

【主食】ひじきごはん

<材料(2人分)>

- 米 1合
- ひじき(乾燥) 6g
- むき枝豆 20粒程度
- だし汁 170ml
- 酒 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- みりん 小さじ2/3
- 白いりごま 小さじ2/3

<作り方>

- ①ひじきは水で戻しておく。
- ②米を研ぎ、白ごま以外の材料を炊飯器にセットし、炊飯する。
- ③炊き上がったら、白ごまを混ぜて出来上がり。

【副菜】えびと海藻のサラダ

<材料(2人分)>

- トマト 1/4個(40g)
- なす 1/2個(40g)
- きゅうり 1/2本(40g)
- むき海老 20g
- 海藻ミックス(乾燥) 小さじ1/2
- A 〔 めんつゆ(ストレート) 大さじ1/2強
- 削り節 1g
- 〔 おろししょうが 小さじ1/2

<作り方>

- ①トマト、なす、きゅうりは食べやすい大きさに乱切りに切る。
- ②海老、なす、海藻はゆでて、冷ましておく。
- ③ボールに①と②とAを加え、全体を混ぜる。
- ④器に入れ、冷やしておく。

<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	586kcal
脂質エネルギー比	25%前後	25.8%
野菜使用量	100g以上	125g
塩分	3.0g未満	2.4g

※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。
※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。

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 011-895-1881