

あつべつ健康ランチ レシピ

【12月のメニュー】

- ・雑穀ごはん
- ・スンドゥブチゲ
- ・切り干し大根のナムル
- ・杏仁豆腐



厚別区役所HPにて、
過去のレシピを公開しています→



【主菜・副菜】スンドゥブチゲ

<材料> (2人分)

豚もも肉	100g
白菜キムチ	90g
玉ねぎ	60g
にら	20g
長ねぎ	20g
もやし	60g
しいたけ	10g
木綿豆腐	80g
にんにく	3g
ごま油	小さじ1と1/2
水	500ml
鶏がらだしの素	小さじ1強
トウバンジャン	小さじ1/3弱
コチュジャン	小さじ2/3
塩	少々

<作り方>

- ①豚もも肉は一口大、野菜としいたけは食べやすい大きさ、木綿豆腐は大きめのさいの目、にんにくはみじん切りにする。
- ②熱した鍋にごま油をひいて、にんにくと豚もも肉を炒める。
- ③次にキムチ、野菜、しいたけを加えて炒め、分量の水と鶏がらだしの素を入れる。
- ④おおよそ火が通ったら豆腐を加える。
- ⑤具材が煮えたら、トウバンジャン、コチュジャン、塩で味を調える。

【副菜】切り干し大根のナムル

<材料> (2人分)

■	切り干し大根	10g	
■	ほうれん草	50g	
■	人参	15g	
■	ハム	10g	
■	白ごま	小さじ1/2	
■	A	しょうゆ	小さじ1
		砂糖	小さじ1/2
		ごま油	小さじ1/2
		酢	小さじ1/4

<作り方>

- ①ほうれん草は3cm程度の長さ、人参は千切り、切り干し大根は水で戻してきざみ、それぞれゆでて冷やしておく。
- ②ハムは千切りにしておく。
- ③①②と白ごまを混ぜ合わせ、Aを加えて和える。

【デザート】杏仁豆腐

<材料> (2人分)

粉寒天	1.2g
水	80ml
牛乳	100ml
砂糖	大さじ2弱
アーモンドエッセンス	数滴
みかん缶詰	4房

<作り方>

- ①鍋に水と粉寒天を入れ、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、牛乳を加えて火を止めて、アーモンドエッセンスを混ぜ合わせる。
- ③②を型に入れ、冷やし固める。
- ④固まったらみかん缶詰を上にも飾る。

<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	637kcal
脂質エネルギー比	25%前後	29.2%
野菜使用量	100g以上	155g
塩分	3.0g程度	2.5g

※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、レシピで使用している食品と、実際に使用している食品が異なる場合があります。