

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ



【5月のメニュー】

- ・炊き込み中華ごはん
- ・豆腐ナゲット
- ・白菜と春菊のぽん酢和え
- ・もやし入りわかめスープ
- ・果物

豆腐ナゲット

♪このレシピは2人分の分量を示しています

<材料>

鶏ひき肉	120g
木綿豆腐	60g
卵	1/4個
塩	少々
とうがらし	少々
マヨネーズ	大さじ1/2
おろししょうが	少々
おろしにんにく	少々
片栗粉	大さじ1/2
揚げ油	適量
(付け合せ)	
サニーレタス	2枚
レモン	お好みで

<作り方>

- ① 豆腐を軽く手で押し、水をしぼる。
- ② 鶏ひき肉と①を混ぜ合わせ、よく練る。
- ③ 調味料をすべていれて、味をととのえる。
- ④ ③を6等分し、小判形に丸めて油で揚げる。
- ⑤ 付け合せのレタスはひと口大に手でちぎり、器にしいて④を盛りつける。
- ⑥ お好みでカットしたレモンをかけていただく。

炊き込み中華ごはん

<材料>

米	130g
もち米	30g
豚肩肉	30g
A	おろししょうが しょうゆ みりん 小さじ 1/4 小さじ 1/3 小さじ 1/3
干しいたけ	1/2 個
しいたけの戻し汁	40ml
きくらげ	1 個
たけのこ	10g
人参	10g
栗甘露煮	20g
グリンピース	10 粒程度
油	少量
B	砂糖 しょうゆ 酒 小さじ 1 大さじ 1/2 小さじ 1/2
ごま油	少々

<作り方>

- ① 豚肩肉はひと口大の大きさに切り、Aで下味をつけておく。
- ② 干しいたけは水で戻して小さい角切りにする。きくらげは水で戻して千切りにする。たけのこ、人参、栗甘露煮は大きさをそろえて小さい角切りにする。
- ③ 鍋に油を熱して、①と②の栗以外を炒めたら、しいたけの戻し汁、Bの調味料を加えて煮る。
- ④ 栗を加えて味を含ませ、仕上げにごま油を入れる。
- ⑤ ざるにとりあげ、具材と煮汁にわけける。
- ⑥ 米をもち米と合わせてとぎ、煮汁を入れる。水加減を調節して浸漬させてから炊く。
- ⑦ 炊きあがったら具材をのせ、蒸らしてから混ぜ合わせる。
- ⑧ 仕上げにゆでたグリンピースを飾る。

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）

札幌市

みんなですすめよう！

さっぽろ食スタイル

栄養バランスのとれた健康的な食事に、北海道の豊かな食材を使用した食事を
北海道型食生活としています。

札幌市では、さらに買い物から調理、片付け、保存まで環境に配慮した食生活を
「さっぽろ食スタイル」として提案しています。

白菜と春菊のぼん酢和え

<材料>

白菜	100g
春菊	50g
塩	少々
A ポン酢しょうゆ	小さじ2

<作り方>

- ① 春菊は3cm長さ、白菜は3cm程度の短冊切りにする。
- ② 沸騰したお湯に入れてゆで、水を切って冷やす。
- ③ Aを加えて味をととのえる。

もやし入りわかめスープ

<材料>

もやし	70g
乾燥わかめ	小さじ1/2
ごま油	少々
水	300ml
中華スープの素	小さじ2/3
A 酒	小さじ1強
しょうゆ	小さじ1/3

<作り方>

- ① わかめは水で戻し、ざく切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れて熱し、もやし、わかめを順に炒める。
- ③ 油がまわったら水を入れて煮る。
- ④ 煮立ったら火を弱め、調味料を入れて味をととのえる。

<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	620kcal
脂質エネルギー比	25%前後	29.3%
野菜使用量	100g以上	134g
塩分	3.0g未満	2.5g

※ 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。

北海道型食生活とは、北海道の豊かな食材を使い、ご飯を主食として主菜や副菜に魚、肉、卵、野菜、大豆製品、海藻、乳製品、果物などがバランスよく加わった、健康的で豊かな食生活のことです。

新鮮な
道産食材

多彩な
食文化と
創造



北海道型食生活



さっぽろ食スタイル



環境に配慮した
食生活

