

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ



【2月のメニュー】

- ・ごはん
- ・彩り野菜と肉団子の甘酢和え
- ・千切り野菜とじゃこのサラダ
- ・白菜と油揚げのみそ汁
- ・果物

【主菜】彩り野菜と肉団子の甘酢和え

<材料（2人分）>

豚ひき肉	140g
A おろししょうが	小さじ1弱
しょうゆ	小さじ1/3
酒	小さじ1
溶き卵	大さじ1/2程度
たまねぎ	1/3個（60g）
片栗粉	小さじ2
揚げ油	適量
赤パプリカ	20g
黄パプリカ	20g
ブロッコリー	2房（20g）
レタス	2枚（60g）
B 鶏がらスープのもと	少々
水	50ml
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
酢	小さじ2

<作り方>

- ① ボウルにひき肉を入れよく練り、Aを加え混ぜ合わせる。
- ② たまねぎはみじん切りにし、片栗粉を加え、パラパラになるように混ぜる。
- ③ ①に②を加えて混ぜ合わせ、一口大の団子に丸める。170度に熱した揚げ油に肉団子を入れ、キツネ色になるまで揚げる。
- ④ パプリカは乱切りにし、サッとゆでる。ブロッコリーは小房に分けてゆで、レタスは千切りにする。
- ⑤ 中華鍋によく混ぜ合わせたBを入れ、木べらで混ぜながら煮る。とろみが付いたら、肉団子、パプリカを入れ、手早くからめる。
- ⑥ 皿に千切りレタスを敷き、肉団子を盛り、ブロッコリーを添える。

【副菜】千切り野菜とじゃこのサラダ

<材料（2人分）>

切干大根	6g
しょうが（みじん切り）	小さじ1/2
にんじん	輪切り1枚（10g）
きゅうり	1/3本（40g）
水菜	1株（20g）
トマト	1/3個（50g）
だし汁	大さじ1
酢	小さじ1
A 梅干し	1/3個
サラダ油	小さじ1/3
砂糖	小さじ1/3
ちりめんじゃこ	大さじ1（6g）

<作り方>

- ① 切干大根は水で戻し3cm長さに切り、みじん切りにしたしょうがと混ぜ合わせる。
- ② にんじん、きゅうりは千切り、水菜はざく切る。
- ③ トマトは1cm角に切る。Aの梅干しは種を取り、たたいてペースト状にする。
- ④ ボウルに①と②を入れ、ざっくり混ぜておく。
- ⑤ Aを混ぜ合わせ、梅ソースを作る。
- ⑥ 皿に④の野菜を盛り、ちりめんじゃことトマトを散らし、梅ソースをかける。

【汁物】白菜と油揚げのみそ汁

<材料（2人分）>

白菜	2枚（100g）
小揚げ	1/2枚
みそ	小さじ2と1/2
だし汁	300ml

<作り方>

- ① 白菜は2cm程度の短冊切りにする。
- ② 油揚げは湯をかけて油を抜き、細切りにする。
- ③ だし汁に白菜を入れて煮る。
- ④ やわらかくなったら、油揚げとみそを溶き入れる。

<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	623kcal
脂質エネルギー比	25%前後	29.6%
野菜使用量	100g以上	205g
塩分	3.0g程度	2.5g

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。

※ 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、レシピと実際に使われている食材が異なる場合があります。