

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ



【4月のメニュー】

- ・ひじき煮と枝豆の混ぜごはん
- ・レンジで簡単鮭の照り焼き
- ・小松菜のきな粉和え
- ・キャベツのマリネ
- ・かぶのみそ汁 ・くだもの

♪このレシピの分量は2人分です。

お弁当にも

ピッタリなメニューです

レンジで簡単鮭の照り焼き《主菜》

<材料>

生鮭	80g×2
リーフレタス	1枚
酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1

<作り方>

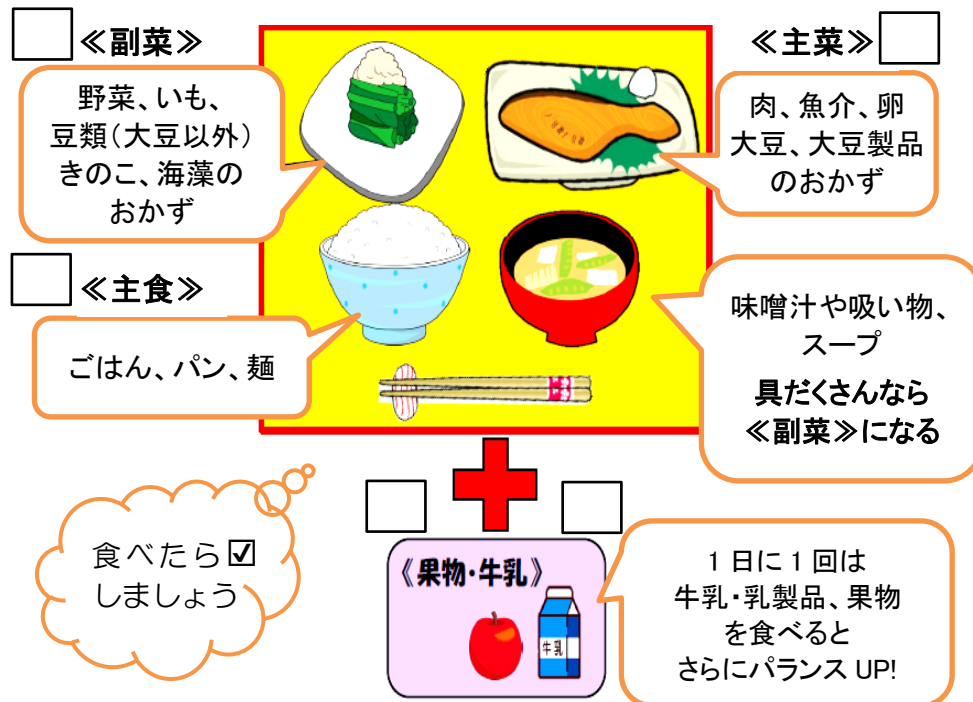
- ① ビニル袋か深皿に鮭と調味料を入れ30分つけておく。
- ② 耐熱皿に電子レンジ対応のキッチンペーパーをしき、①の鮭を並べる。

- ③ 電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。裏返して1分30秒～2分加熱する。火が通ったことを確認し、粗熱が取れるまで電子レンジ内に入れておく。(耐熱皿が熱くなっているので、注意しましょう)
- ④ ①で残った調味料液をフライパンか鍋で煮詰め、③の鮭にからめる。
- ⑤ 皿にリーフレタスと④を盛り付ける。

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。

主食・主菜・副菜をそろえて 栄養バランスUP！

バランスの良い食事のカギは
毎食「主食・主菜・副菜をそろえる」ことです



<栄養価（一食当たり）> ★ごはんは165g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	613kcal
脂質エネルギー比	25%前後	19.8%
野菜使用量	100g以上	171g
塩分	3.0g程度	3.0g

※ 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。

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）

ひじき煮と枝豆の混ぜごはん《主食》

スーパーやコンビニの
総菜を利用してOK!

<材料>

ごはん	2膳分
ひじき煮	下記の1/2量
むき枝豆	大きじ2
ごま油	大きじ1/2

【ひじき煮】

(作りやすい量)

芽ひじき	6g
人参	20g (小1/3本)
干し椎茸(小)	1枚
油揚げ	小1枚

ピーマン	1/2個
サラダ油	適量

椎茸の戻し汁 (200ml)	
酒	大きじ1/2
みりん	大きじ1/2
砂糖	小さじさじ1
しょうゆ	大きじ1

<作り方>

ごはんに、汁気を切った【ひじき煮】とゆでた枝豆、ごま油を混ぜるだけ。

<ひじき煮の作り方>

- ① ひじきは、水洗いし柔らかくなるまで水につけて戻す。
人参は、せん切りにする。
干し椎茸は、柔らかくなるまで戻してスライスする。
油揚げは、湯をかけて油ぬきし、せん切りにする
- ② ピーマンは、種を除いてせん切りにし、フライパンに油をしいて中火で炒め、取りだしておく。
- ③ 鍋に、①と椎茸の戻し汁と調味料を入れ、落し蓋をして中火で10分煮る
- ④ ③に②のピーマンを混ぜる。

《干し椎茸の戻し方》

水につけて一晩置く。又は、ぬるま湯につけて3時間くらい置く

ワンポイント

ひじき煮はまとめて作り置きがオススメ!

そのままおかずとして食べても、卵焼きの中に入れてアレンジしても、お弁当のおかずにも大活躍です。

小松菜のきな粉和え《副菜》

<材料>

小松菜	3株(1/2袋)
きな粉	大きじ1
みりん(煮切り)	大きじ1/2
しょうゆ	小さじ1

※煮切りみりん…小さな耐熱容器にみりんを入れて電子レンジで沸騰させる

<作り方>

- ① 小松菜は水洗いし、沸騰した湯でゆでる。冷水に取り、しっかり水気を絞り、3cm長さに切る。
- ② ボウルで小松菜ときな粉を混ぜる。
- ③ ②に煮切ったみりんとしょうゆをまぜて、盛り付ける

キャベツのマリネ《副菜》

<材料>

キャベツ	40g
レモン汁	小さじ1強
砂糖	小さじ1

※紫キャベツを使うと色彩のアクセントになります

<作り方>

- ① キャベツは、太めのせん切りにし、沸騰した湯で30秒ゆでて、よく水を切る。
- ② レモン汁と砂糖を混ぜ合わせ、キャベツと合わせる。

※半日~1日漬け込むとさらにおいしくなります。

かぶのみそ汁《汁物》

<材料>

かぶ	1/2個(60g)
かぶの葉	適量
だし汁	300ml
みそ	小さじ2

<作り方>

- ① かぶは、いちよう切り、葉は2cmのざく切りにする。
- ② だし汁を煮立て、かぶとかぶの葉を入れ、柔らかくなったら味噌を溶き入れる。

ワンポイント

かぶの葉は、カロテンやビタミンC、カルシウムが豊富。茹でて食べやすい大きさに切り冷凍しておけば、油いためやスープの具に重宝します

果物 (オレンジ)