

あつべつ健康ランチ レシピ

【7月のメニュー】

- ・雑穀ごはん
- ・タンドリーサーモン
- ・きんぴらごぼう
- ・なめこと長ねぎのみそ汁
- ・フルーツ入りミルクプリン

厚別区役所 HP にて、
過去のレシピを公開しています→



【主菜】タンドリーサーモン

<材料 (2人分)>

| | | |
|-------|-----------|-----------|
| 鮭 | 2切れ | |
| 塩 | ひとつまみ | |
| A | ヨーグルト | 80g |
| | カレー粉 | 小さじ 1/4 弱 |
| | ガーリックパウダー | 0.4g |
| | こしょう | 少々 |
| | 片栗粉 | 小さじ 3 |
| サラダ油 | 小さじ 1 | |
| たまねぎ | 80g | |
| サラダ菜 | 20g | |
| ミニトマト | 4個 | |

<作り方>

- ① 鮭は一口大に切り塩を振り、混ぜ合わせた A に 20 分ほど漬けておく。
- ② たまねぎはうす切りにしておく。
- ③ 鮭の表面を軽くふき取り、片栗粉をつけ油を熱したフライパンで焼く。
- ④ 鮭が焼けたら一度取り出し、たまねぎを炒める。しんなりしてきたら、残った A を加え、ソースを作る。
- ⑤ 器に鮭を盛り、④のソースをかけ、サラダ菜とミニトマトを飾る。

【汁物】なめこと長ねぎのみそ汁

<材料 (2人分)>

| | |
|-----|---------|
| なめこ | 50g |
| 長ねぎ | 14g |
| みそ | 小さじ 2 強 |
| だし汁 | 300ml |

<作り方>

- ① なめこはざるにあげ、さっと洗う。
- ② 長ねぎは小口切りにする。
- ③ だし汁になめこを入れ、火が通ったらみそを溶き、仕上げに長ねぎを入れる。

【副菜】きんぴらごぼう

<材料 (2人分)>

| | | |
|-------|---------|---------|
| ごぼう | 90g | |
| にんじん | 40g | |
| A | 砂糖 | 大さじ 1/2 |
| | しょうゆ | 大さじ 1/2 |
| | みりん | 大さじ 1/2 |
| | 酒 | 大さじ 1/2 |
| | 水 | 50ml |
| ごま油 | 大さじ 1/2 | |
| いりごま | 小さじ 1 | |
| 一味唐辛子 | お好みで | |

<作り方>

- ① ごぼうとにんじんは皮をむき、3cm 長さの千切りにする。
 - ② A は合わせておく。
 - ③ フライパンにごま油を熱し、①を炒める。しんなりしたら A を加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
 - ④ ③にいりごまをふりかけて、器に盛る。
- ※お好みで一味唐辛子をかける。

【デザート】フルーツ入りミルクプリン

<材料 (2人分)>

| | | |
|---------|-------|-----------|
| みかん缶 | 20g | |
| パイナップル缶 | 20g | |
| 牛乳 | 100ml | |
| ゼラチン | 3.5g | |
| | 水 | 60ml |
| | 砂糖 | 大さじ 1+1/2 |

<作り方>

- ① ゼラチンは水でふやかし、溶かしておく。
- ② 鍋に牛乳をいれ、沸騰しないように温める。
- ③ ②に砂糖を入れ、よく混ぜる。②にゼラチンも入れすばやく混ぜる。混ぜたら火を止め、みかん缶とパイナップル缶を入れた容器にゆっくり流し入れる。
- ④ 粗熱をとってから冷蔵庫に入れて冷やし固める。

<栄養価 (一食あたり)>

★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 | 647kcal |
| 脂質エネルギー比 | 25%前後 | 18.8% |
| 野菜使用量 | 100g 以上 | 142g |
| 塩分 | 3.0g 未満 | 2.2g |

※ 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。

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。