

あつべつ健康ランチ レシピ

【10月のメニュー】

- ・さわやかもち麦ごはん
- ・鮭のごま焼き
- ・おでん
- ・果物



厚別区役所HPにて、
過去のレシピを公開しています➡



【副菜】おでん

<材料(2人分)>

- 卵 2個
- こんにゃく 120g
- 焼き豆腐 1/5丁(60g)
- 大根 1/5本(200g)
- 人参 1/2本(80g)
- 結び昆布 2本
- みりん 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1と2/3
- 塩 少々
- だし汁 300ml
- 練りがらし お好みで

<作り方>

- ①卵はゆでて殻をむき、縦に数か所切り目を入れておく。
こんにゃくは三角形に切り、さつとゆでる。
焼き豆腐は適当な大きさに切る。
大根は輪切りにし、下ゆでする。
人参は斜め切りにする。
- ②鍋にだし汁と結び昆布を入れ、調味料を加えて材料を入れて煮込む。
- ③お好みで練りがらしをつける。

【主食】さわやかもち麦ごはん

<材料>(2人分)

- 米 140g
- もち麦 20g
- 青じそ 1枚
- 生姜 1片
- 食塩 少々

<作り方>

- ①米を研ぎ、もち麦を加えて炊く。
- ②大葉は千切り、生姜は細かいみじん切りにする。
- ③ごはん②と塩を加えて混ぜる。

【主菜】鮭のごま焼き

<材料(2人分)>

- 鮭 2切れ
- 酒 小さじ1と1/2
- しょうゆ 小さじ1と1/3
- 白ごま 大さじ1と1/2
- 黒ごま 小さじ2
- ごま油 小さじ1
- サラダ菜 2枚
- ミニトマト 4個

<作り方>

- ①鮭に酒としょうゆで下味をつける。
- ②①に両面しっかりとごまをつける。
- ③フライパンにごま油を熱し、①を両面こんがり焼く。
- ④器に③を盛り、サラダ菜とミニトマトを添える。

<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	632kcal
脂質エネルギー比	25%前後	27.2%
野菜使用量	100g以上	176g
塩分	3.0g未満	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

あつべつ健康ランチについての問い合わせ 011-895-1881

※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。
※実際に使われている食材は、天候等の影響でレシピと異なる場合があります。