

# あつべつ健康ランチ レシピ

## 【2月のメニュー】

- ・雑穀ごはん
- ・白身魚のムニエル～きのこチーズソース～
- ・キャロットマリネ
- ・レタスとコーンのスープ
- ・果物



厚別区役所HPにて、  
過去のレシピを公開しています➡



## 【主菜】白身魚のムニエル～きのこチーズソース～

### <材料(2人分)>

白身魚	2切れ
食塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	大さじ1
しめじ	20g
しいたけ	20g
バター	10g
牛乳	50ml
生クリーム	40ml
プロセスチーズ	8g
食塩	少々
こしょう	少々
水菜	40g
ドレッシング	小さじ2
ミニトマト	4個

### <作り方>

- ① しいたけの軸を取ってスライスし、しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ② 白身魚に塩こしょうをして小麦粉を薄くまぶす。
- ③ 水菜は5cmの長さに切り、水気を切る。
- ④ フライパンに分量の1/3のバターを溶かし、②を皮目を下にして焼き、焼き色がついたなら裏返して同様に焼き、一度取り出す。
- ⑤ フライパンに残りのバターを溶かし、しめじとしいたけを入れしんなりしてきたら、生クリームと、分量の2/3の牛乳を入れて火にかける。沸騰直前になったら弱火にし、チーズを入れてよく混ぜる。
- ⑥ チーズが溶けてとろみが付いたら、残りの牛乳を少しずつ入れて濃度を調整する。クリーム状になったら塩こしょうで味を調える。
- ⑦ ④を器に盛り、⑥のチーズソースをかける。付け合わせに洗ったミニトマトと、水菜を添え、ドレッシングをかける。

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

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(011-895-1881)

## 【副菜】キャロットマリネ

### <材料(2人分)>

人参	1/2本(70g)
レーズン	20粒程度
パイン缶	20g
油	小さじ2/3
A 酢	大さじ1
砂糖	小さじ2/3

### <作り方>

- ① 人参はピーラーで薄く切り、食べやすい長さに切って、さつとゆでる。
- ② パインは食べやすい大きさに切る。
- ③ Aを混ぜてドレッシングを作り、人参、レーズン、パインを漬け込む。

## 【汁物】レタスとコーンのスープ

### <材料(2人分)>

レタス	60g
コーン缶	20g
水	300ml
コンソメ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

### <作り方>

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる。コーン缶は水気をきっておく。
- ② 鍋に水とコンソメを入れ、火にかける。
- ③ 煮立ったらレタスとコーンを入れ、さつと煮る。
- ④ 塩・こしょうで味を調える。

## <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	619kcal
脂質エネルギー比	25%前後	28.9%
野菜使用量	100g以上	115g
塩分	3.0g程度	2.1g

※ヘルシーメニュー基準は札幌市外食料理「食育サポート企業等」(通称:さつモグ食育応援団)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。