

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
- ・高野豆腐入りハンバーグ
- ・白菜のポン酢和え
- ・にんじんとえのきのみそ汁
- ・果物

今年度の予定献立や過去のレシピをご覧ください→



【副菜】にんじんとえのきのみそ汁

<材料 (2人分)>

えのきだけ	20g
にんじん	20g
だし汁	300ml
みそ	小さじ2強

<作り方>

- ① にんじんは3cm長さの千切りにし、えのきだけでも同じ長さに切る。
- ② だし汁で、①を煮て、やわらかくなったらみそを溶き入れる。

【副菜】白菜のポン酢和え

<材料 (2人分)>

白菜	120g
塩昆布	10g
ポン酢しょうゆ	小さじ2

<作り方>

- ① 白菜を芯と葉に分け、長さ3~4cm、幅1cm位に切る。
- ② 白菜の芯をゆでる。やわらかくなったら葉も加えてゆでる。
- ③ ボウルにポン酢と塩昆布を入れ、冷ました②を加え、混ぜ合わせる。

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（895-1881）

【主菜】高野豆腐入りハンバーグ スノーポテト付

<材料 (2人分)>

【高野豆腐入りハンバーグ】

高野豆腐	6g
牛乳	200ml
玉ねぎ	60g
サラダ油	小さじ1/2
合いびき肉	120g
塩・こしょう	少々
卵	30g

【スノーポテト】

じゃがいも	100g
牛乳	大きじ1と1/3
バター	小さじ1
はちみつ	小さじ1/3
塩・こしょう	少々
【付け合わせ】	
大根おろし	40g
しょうゆ	小さじ1
リーフレタス	20g
トマト	30g

<作り方>

- ① スノーポテトを作る。じゃがいもは皮をむき、乱切りにしてゆでる。
- ② やわらかくなったら湯を捨て、鍋をゆすりながら強火で水分を飛ばす。
- ③ 冷めないうちに温めた牛乳とバターを加えてよく混ぜ合わせ、塩、こしょう、はちみつで味をととのえる。
- ④ 次にハンバーグを作る。高野豆腐はすりおろし、温めた牛乳を完全に吸うまで、混ぜながら浸しておく。
- ⑤ 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンに油を熱し、炒めて冷ましておく。
- ⑥ ボウルに、①と②、合いびき肉、塩・こしょう、卵をいれ、粘りが出るまで混ぜ合わせ、2等分に分けて、形成する。
- ⑦ フライパンに油を熱し、③を両面に焼き色がつくまで焼き、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑧ 器にハンバーグを盛り、大根おろしをのせ、しょうゆをかける。隣にちぎったレタス、くし切りしたトマト、スノーポテトを添える。

<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	622kcal
脂質エネルギー比	25%前後	27.1%
野菜使用量	100g以上	145g
塩分	3.0g程度	2.7g

※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。