

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ



【11月のメニュー】

- ・麦ごはん
- ・鮭の白菜ロールトマト煮
- ・いんげんのクルミ和え
- ・しめじとほうれん草のスープ
- ・フルーツヨーグルト

厚別区役所 HPにて、
過去のレシピをご覧いただけます→



【主菜】鮭の白菜ロール トマト煮

<材料 (2人分)>

白菜	200g
鮭	80g×2切れ
塩・こしょう	少々
たまねぎ	30g
にんにく	1/4かけ
オリーブ油	小さじ1
白ワイン	大きじ1
水	150ml
ローリエ	1/4枚
鷹の爪	少々
タイム	少々
こしょう	少々
カットトマト缶	100g
塩	ひとつまみ
パセリ	少々

<作り方>

- ① 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ② 白菜はゆで、大きい葉の場合は縦半分に切る。
- ③ 鮭は半分に切り、塩、こしょうをふって②で巻く。巻き終わりをつまようじでとめる。
- ④ 鍋にオリーブ油を熱し、①をいれて炒める。
- ⑤ しんなりとなったら白ワインを加えて煮立たせ、③とAを加えてふたをし、10分ほど弱火で煮る。
- ⑥ カットトマト缶と塩を加え、さらに5分ほど中火で煮る。
- ⑦ 味がなじんだら器に盛り、つまようじをはずす。仕上げに刻んだパセリをふる。

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）

【副菜】いんげんのクルミ和え

<材料 (2人分)>

さやいんげん	80g
くるみ	3～4粒
砂糖	大きじ1
しょうゆ	小さじ2と1/3

<作り方>

- ① くるみはフライパンで炒り、粗く刻んで砂糖、しょうゆと合わせる。
- ② さやいんげんはすじをとり、分量外の塩を入れた熱湯でゆでる。
- ③ 粗熱がとれたら長さ3cm程度に切り、①と和える。

【汁物】しめじとほうれん草のスープ

<材料 (2人分)>

しめじ	20g
ほうれん草	30g
水	300ml
コンソメ	小さじ1
塩・こしょう	適量

<作り方>

- ① しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- ② ほうれん草はゆでて、長さ3cmに切る。
- ③ 鍋に水を入れ、煮立ったらしめじを加える。
- ④ コンソメ、塩、こしょうで味を調え、仕上げにほうれん草を加える。

【デザート】フルーツヨーグルト

<材料 (2人分)>

フルーツミックス缶	70g
ヨーグルト	120g

<作り方>

- ① フルーツミックスは食べやすい大きさに切る。
- ② ①とヨーグルトを和える。

<栄養価 (一食あたり)> ☆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	595kcal
脂質エネルギー比	25%前後	23.1%
野菜使用量	100g以上	221g
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。