

簡単！おいしい！

# あつべつ健康ランチ レシピ

## 【12月のメニュー】

- ・野菜たっぷりビーフハヤシライス
- ・ブロッコリーとコーンのスープ
- ・キャロットマリネ
- ・果物



厚別区役所 HP にて、  
過去のレシピをご覧くださいませ➡



## 【副菜】ブロッコリーとコーンのスープ

### <材料 (2人分)>

コーン缶	10g
ブロッコリー	60g
水	300ml
コンソメ	小さじ1強
塩・こしょう	少々

### <作り方>

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。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 煮立ったらブロッコリーとコーンを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ 塩・こしょうで味をととのえる。

## 【副菜】キャロットマリネ

### <材料 (2人分)>

人参	70g
レーズン	10g
パイン缶	20g
油	小さじ1弱
酢	小さじ1
砂糖	小さじ2/3

### <作り方>

- ① 人参はピーラーで薄く切り、さっとゆでて食べやすい長さに切る。
- ② パインは食べやすい大きさに切る。
- ③ 調味料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。

## 【主食・主菜・副菜】野菜たっぷりビーフハヤシライス

### <材料 (2人分)>

ごはん	2膳分
牛もも肉	100g
玉ねぎ	60g
しめじ	30g
ごぼう	20g
たけのこ	40g
トマト	60g
バター	16g
塩・こしょう	少々
赤ワイン	50ml
トマトケチャップ	大さじ1強
とんかつソース	大さじ1強
デミグラスソース	100g

### <作り方>

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切り、しめじは石づきをとって小房に分ける。ごぼうはさがき、たけのこは短冊切りにする。
- ② 鍋に赤ワインを入れ、アルコールを飛ばし、デミグラスソースを入れて煮立たせる。
- ③ トマトは湯むきをしてヘタを取り、大きめのざく切りにして②に入れる。つぶしながら10分ほど煮詰め、トマトケチャップととんかつソースを半量加える。
- ④ フライパンにバター半量を熱し、牛肉を炒める。火が通ったら塩・こしょうを加え、③に入れる。
- ⑤ 同じフライパンに残りのバターを熱し、玉ねぎ・たけのこ・ごぼうを炒め、火が通ったらしめじを加えて炒め、③に入れる。
- ⑥ 具材の入った鍋にトマトケチャップととんかつソースの残りも加えて味をととのえ、ごはんの上からかける。

## <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	639kcal
脂質エネルギー比	25%前後	22.1%
野菜使用量	100g以上	160g
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。

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。