

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】

- ・麦ごはん
- ・白身魚のカレーフリッター
- ・ほうれん草とパプリカのおひたし
- ・白菜のスープ
- ・ブドウゼリー

厚別区役所 HP にて、過去のレシピをご覧ください➡



【汁物】白菜のスープ

<材料 (2人分)>

白菜	40g
にんじん	20g
コンソメ	小さじ1強
水	300ml
塩こしょう	適量

<作り方>

- ① 白菜は2cm程度の短冊切り、にんじんは千切りにする。
- ② 鍋に水を入れて沸かし、コンソメを溶き、白菜と人参を入れ、火が通ったら塩こしょうで味を調える。

【デザート】ブドウゼリー

<材料 (2人分)>

ぶどうジュース	200ml
水	大さじ1強
ゼラチン	2.6g
レモン果汁	3g

<作り方>

- ① ぶどうジュースは常温にしておく。
- ② 水とゼラチンを合わせ、湯せんで溶かす。
- ③ ②の粗熱がとれたら、①とレモン果汁を加え混ぜ、器に注ぎ冷やし固める。

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。

【主菜】白身魚のカレーフリッター

<材料 (2人分)>

白身魚	80g×2切れ
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2強
カレー粉	小さじ1
卵	12g
牛乳	大さじ1と1/3
パセリ	適量
揚げ油	適宜
サニーレタス	16g
ミニトマト	4個
ブロッコリー	40g

<作り方>

- ① 白身魚は2等分にして、塩、こしょうをふっておく。
- ② 小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせたあと、牛乳、卵、刻んだパセリを加えて衣を作る。
- ③ たらに衣をつけて中温の油でカラリと揚げる。
- ④ 器にサラダ菜をひき、③を盛り付ける。

【副菜】ほうれん草とパプリカのおひたし

<材料 (2人分)>

ほうれん草	80g
赤パプリカ	40g
白ごま	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2/3
みりん	小さじ1/3
だし汁	5g

<作り方>

- ① ほうれん草はゆでて、3cm長さに切る。パプリカは千切りにし、さっとゆでる。
- ② 調味料を合わせ、水気を切った①と和える。
- ③ 器に盛って、白ごまをふる。

【栄養価 (一食あたり)】 ★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。
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）