

簡単！おいしい！

# あつべつ健康ランチ レシピ

## 【1月のメニュー】

- ・カラフルピラフ
- ・白身魚のムニエル  
アーモンドソース
- ・ミネストローネ
- ・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→



## 【主食】カラフルピラフ

### <材料（2人分）>

米	1合
A バター	小さじ1+1/2
塩	少々
白ワイン	小さじ1
にんにく	1/3 かけ
ベーコン	1枚
にんじん	30g
玉ねぎ	1/2 個
スイートコーン	50g
サラダ油	小さじ1/2
塩	少々
白こしょう	少々
小松菜	1/2 束
しょうゆ	小さじ1

### <作り方>

- ① 米はといておく。炊飯器に米と A を入れ、目盛まで水を足し、普通に炊く。
- ② にんにくはみじん切り、ベーコン、玉ねぎは1cm角切りにし、にんじんは皮をむかずに7mmの角切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油とにんにくを入れて加熱し、香りがたったら、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、コーンの順に加えて炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 小松菜は茹でて、水気を絞り、細かく切る。しょうゆと合わせ、水気を切る。
- ⑤ 炊き上がったごはん③と④を混ぜる。

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】白身魚のムニエルアーモンドソース

### <材料（2人分）>

白身魚	2切れ
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1+
	小さじ1
サラダ油	小さじ1
スライスアーモンド	10g
サラダ油	小さじ1
バター	小さじ1/2
白ワイン	小さじ1+1/2
しょうゆ	小さじ1+1/3
パセリ	適量
リーフレタス	4枚
にんじん	10g

### <作り方>

- ① 白身魚は水気をふき、塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて焼く。焼き上がったならフライパンから取り出し、皿に盛り付ける。
- ③ ②のフライパンにサラダ油とバターを足し、アーモンドを入れて香ばしくソテーする。白ワインを振り、しょうゆを加える。
- ④ ②に③をかけ、パセリを散らし、リーフレタスと千切りにして茹でてにんじんを添える。

## 【汁物】ミネストローネ

### <材料（2人分）>

玉ねぎ	1/4 個
ベーコン	1枚
しいたけ	小1個
さやいんげん	2本
サラダ油	小さじ1/4
水	300ml
コンソメ	1個
トマトホール缶	100g
塩	少々
白こしょう	少々

### <作り方>

- ① 玉ねぎとベーコンは1cmの角切り、しいたけは石づきを除いて7mmの角切り、いんげんは1cmの長さに切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①を炒め、水とコンソメを加えて煮る。
- ③ ②にトマト缶を加えて煮込み、塩・こしょうで味を調える。

## <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	599kcal
脂質エネルギー比	25%前後	26.1%
野菜使用量	100g以上	264g
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。  
※天候等の影響により、レシピと実際に使われている食材が異なる場合があります。