

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ

【7月のメニュー】

- ・キーマカレー
- ・ツナのさっぱりレモン風味サラダ
- ・ミルクプリン



【主食・主菜】キーマカレー

<材料 (2人分)>

【麦ごはん】

米 1合
 押麦 大きじ1
 水 1合分+大きじ2

【カレー】

豚ひき肉 40g
 しょうが 6g
 にんにく 1/2かけ
 にんじん 約1/2本
 たまねぎ 約1/2個
 大豆(水煮) 1/2缶(60g)
 サラダ油 小さじ1
 カレールウ 2かけ(40g)
 水 適宜
 乾燥パセリ 少々

<作り方>

- ① 米に押麦を加え、分量の水で炊飯する。
- ② しょうが、にんにくはすりおろす。大豆、にんじん、たまねぎは粗みじん切りにし、カレールウも刻んでおく。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、しょうがとにんにくを炒め、香りがでてきたら、たまねぎ、にんじんを加える。しんなりしてきたら、ひき肉と大豆を加えさらに炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、刻んだカレールウと水を加え、混ぜながら少し煮詰める。
- ⑤ 器に炊き上がりの麦ごはんとかレーを盛り付け、パセリを散らす。

【副菜】ツナのさっぱりレモン風味サラダ

<材料 (2人分)>

水菜 大1茎(40g)
 大根 20g
 黄パプリカ 大1/8個(20g)
 ツナ水煮 40g
 ミニトマト 4個
 A { レモン果汁 小さじ2
 オリーブ油 小さじ1
 砂糖 小さじ1+1/4
 黒こしょう 少々

<作り方>

- ① 水菜は3~4cmのざく切り、大根は千切り、黄パプリカは細切りにする。ツナは水気を切る。
- ② ボウルに①を入れ、Aと混ぜ合わせる。
- ③ ②を器に盛り、ミニトマトを添える。

【デザート】ミルクプリン

<材料 (作りやすい分量:5個分)>

牛乳 300ml
 砂糖 大きじ1と1/2
 [ゼラチン 1袋(5g)
 水 50ml
 いちごジャム 25g

<作り方>

- ① ゼラチンは水でふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳と砂糖を入れ、沸騰しないように加熱する。砂糖が溶けたら、①を入れ、しっかりと混ぜる。
- ③ ②を器に流し入れ冷やし固める。
- ④ 冷えたらいちごジャムを飾る。

<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	614kcal
脂質エネルギー比	25%前後	19.4%
野菜使用量	100g以上	139.5g
塩分	3.0g程度	2.6g

※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。

※ 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。

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)