

あつべつ健康ランチ レシピ

【10月のメニュー】

- ・麦ごはん
- ・鮭のムニエル レモンバターソース
- ・キャロットマリネ
- ・ブロッコリーのコンソメスープ
- ・きなこヨーグルト



【主菜】鮭のムニエル レモンバターソース

<材料(2人分)>

鮭	2切れ	
塩・こしょう	少々	
小麦粉	適量	
サラダ油	小さじ2	
A	バター	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1+1/3
	レモン果汁	小さじ2
キャベツ	1枚(60g)	
水菜	10g	
ドレッシング	小さじ2	

<作り方>

- ① 鮭は塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶしておく。キャベツは千切り、水菜はざく切りにして合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鮭を皮目から焼く。裏返し、片面も焼き色を付け、蓋をして蒸し焼きにする。中まで火が通ったら器に取り出しておく。
- ③ Aをフライパンに入れひと煮立ちさせ、②の鮭にかけ、キャベツと水菜を添え、ドレッシングをかけて完成。

【デザート】きなこヨーグルト

<材料(2人分)>

ヨーグルト	140g
きな粉	大さじ1と2/3
はちみつ	小さじ2

<作り方>

器にヨーグルトを盛り、きなこをふりかけ、はちみつをかける。

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。

【副菜】キャロットマリネ

<材料>

人参	70g	
レーズン	10g	
パイン缶	20g	
A	油	小さじ1弱
	酢	大さじ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。

【汁物】ブロッコリーのコンソメスープ

<材料(2人分)>

ブロッコリー	60g
玉ねぎ	30g
コンソメ	小さじ1
ベーコン	1枚(15g)
水	300ml
塩・こしょう	少々

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅程度に切る。
- ② 鍋に水と玉ねぎ、ベーコン入れ煮立たせ、コンソメとブロッコリーを加える。
- ③ 野菜が柔らかく食べやすい固さになったら塩・こしょうで味を調える。

<栄養価(一食あたり)> ★麦ごはんは約150g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	638kcal
脂質エネルギー比	25%前後	26.5%
野菜使用量	100g以上	115g
塩分	3.0g程度	2.3g

※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。

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)