

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】

- ・おもち入りエビグラタン
- ・かぶのゆず風味浅漬け
- ・旨みしいたけスープ
- ・ココアプリン



厚別区役所 HP にて、過去のレシピを公開しています→



【主食・副菜】おもち入りエビグラタン

<作り方>

<材料> (2人分)

切りもち	約4個 (180g)
エビ	30g
酒	小さじ1強
片栗粉	小さじ2/3
ブロッコリー	約2房 (30g)
玉ねぎ	約1/2個 (90g)
人参	約1/5本 (30g)
しめじ	約1/4房 (40g)
バター	10g
酒	大さじ1
小麦粉	大さじ2
水	50ml
牛乳	200ml
塩	ひとつまみ
コンソメ	小さじ1
パン粉	大さじ2
粉チーズ	大さじ1

- ① もちは、1個を4等分にし、一口大にする。エビに酒をふり、片栗粉をまぶしておく。
- ② ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでておく。玉ねぎは大きめのさいの目、人参はいちょう切りにし、しめじは小房に分ける。
- ③ 鍋にバターを入れて熱し、溶けたらエビ、玉ねぎ、人参を加えて炒め、全体に油がまわったら酒を加える。
- ④ 次に、小麦粉をふって炒め、粉っぽさがなくなったら水を加えて鍋の底をかき混ぜながら水をなじませ、牛乳、しめじ、塩、コンソメを加えて、火が通るまで弱火で煮る。
- ⑤ ④を煮ている間に、もちを焼く。
- ⑥ もちに焼き色がついたら④に入れ、ブロッコリーも加えてもちがやわらかくなるまで煮る。
- ⑦ もちがやわらかくなったらグラタン皿に盛り付け、パン粉、粉チーズをふりかけて、220度のオーブンで15~20分程度、きつね色に焼き色が付くまで焼く。

【汁物】旨みしいたけスープ

<材料> (2人分)

干し椎茸	2個
木綿豆腐	約1/5丁 (60g)
長ねぎ	約1/4本 (20g)
しょうが	約1/6片 (2g)
中華だしの素	小さじ1弱
しょうゆ	小さじ1/3
片栗粉	小さじ1強
水	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
椎茸の戻し汁+水	300ml

<作り方>

- ① 干し椎茸は水で戻し、スライスする。豆腐は角切りにし、長ねぎは斜め薄切り、しょうがは千切りにしておく。
- ② 鍋に椎茸の戻し汁と水、中華だしの素を入れ沸騰したら、椎茸を入れて2~3分煮る。
- ③ 豆腐と長ねぎを入れ、しょうゆで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 仕上げにごま油としょうがを加える。

【デザート】ココアプリン

<材料> (3~4個分)

低脂肪牛乳	250ml
砂糖	大さじ3
ピュアココア	大さじ1強
ゼラチン	1袋 (5g)
水	25ml
ホイップクリーム	適量
いちご	小3~4個

<作り方>

- ① ゼラチンを水でふやかし、溶かしておく。
- ② 鍋に牛乳を入れ、沸騰しないように温める。
- ③ 火を消し、ココア、砂糖を入れよく混ぜ、①のゼラチンも入れさらに素早く混ぜる。すべて溶けたら、器に注ぎ、冷やし固める。
- ④ ③が固まったらホイップクリームと4等分に切ったいちごで飾る。

<栄養価 (一食当たり)>

	ヘルシーメニュー基準	今回のメニュー
エネルギー	500~650kcal	562kcal
脂質エネルギー比	25%前後	24.2%
野菜使用量	100g以上	116g
塩分	3.0g程度	2.4g

※ ヘルシーメニュー基準は札幌市外食料理「栄養成分の店」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）