

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ



【3月のメニュー】

- ・雑穀ごはん
- ・魚のフライ～サルサソースかけ
- ・ほうれん草とちくわのおかか和え
- ・きのこスープ
- ・フルーツカクテル

ほうれん草とちくわのおかか和え

<材料> (2人分)

ほうれん草	100g
人参	10g
ちくわ	1/3 本
しょうゆ	小さじ 1
かつおぶし	1 g

きのこスープ

<材料> (2人分)

しめじ	20 g
えのき茸	20 g
生しいたけ	20g
しょうゆ	小さじ 2/3
コンソメ	4g
水	300ml
パセリ	適量

<作り方>

- ① ほうれん草は茹でて冷水にとり、水気を絞って 3cm の長さに切る。
- ② 人参は短冊切りにしてさっと茹でる。ちくわは輪切りにする。
- ③ ほうれん草、人参、ちくわを合わせ、しょうゆ、かつおぶしで和える。

<作り方>

- ① しめじは根元を切り落としてほぐし、えのき茸は根元を切り落として長さ半分に切る。生しいたけは石づきを取り、スライスする。
- ② 鍋に分量の水と①、コンソメを入れて煮る。
- ③ しょうゆを入れて味をととのえる。
- ④ 器に盛り、パセリを散らす。

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）

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。

魚のフライ サルサソースかけ

<材料> (2人分)

ます	70g×2切れ
小麦粉	大さじ 1 強
卵	10 g
パン粉	20 g
揚げ油	適量

【サルサソース】

トマト	1/4 個 (40 g)
きゅうり	1/5 本 (20 g)
たまねぎ	1/4～1/6 個 (40 g)
オリーブ油	小さじ 1
酢	大さじ 1/2
A レモン汁	大さじ 1/2
塩	少々
こしょう	少々
レタス	大 1 枚 (20 g)
ブロッコリー	2 房 (30 g)

<作り方>

- ① (サルサソース) トマトは種をとり粗みじんにし、きゅうり、たまねぎはみじん切りにする。たまねぎは水に 10～15 分浸す。玉ねぎと A を混ぜ合わせ、野菜と合わせる。
- ② 付け合せのレタスはひと口大に切る。ブロッコリーは茹でる。
- ③ ますに小麦粉、卵、パン粉をつけ、180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ④ 皿にレタス、ブロッコリーを盛りフライを盛り付けて、上からサルサソースをかける。

<栄養価 (一食当たり)> ★ごはんは 180g 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	626kcal
脂質エネルギー比	25%前後	24.6%
野菜使用量	100 g 以上	132 g
塩分	3.0 g 程度	2.3 g

※ 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。