

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ

レシピ



【9月のメニュー】

- ・雑穀ごはん
- ・手作りほくほくコロッケ
- ・キャベツのスープ
- ・ささみときゅうりのごま酢サラダ
- ・バナナのハニーヨーグルト

【主菜】手作りほくほくコロッケ

<材料（2人分）>

じゃがいも	1個
豚ひき肉	60g
たまねぎ	30g
塩・こしょう	少々
小麦粉	小さじ1+2/3
パン粉	大さじ3
卵	10g
揚げ油	適量
リーフレタス	1枚
トマト	約1/2個

（お好みで）
ウスターソース 小さじ2

<作り方>

- ① ジャがいもは皮をむいて4等分にし、蒸す。中まで軟らかくなったら、熱いうちにマッシャーでつぶす。
- ② たまねぎはみじん切りにし、フライパンであめ色まで炒め、ひき肉を加え、塩・こしょうで調味し炒める。
- ③ ②を二等分にし、小判型にまとめ、小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつけ、180℃の揚げ油で、衣がきつね色になるまで揚げる。
- ④ トマトは4等分に切り、器に③とリーフレタス、トマトを盛り付ける。
- ⑤ お好みでソースをかける。

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。

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）

【副菜】ささみときゅうりのごま酢サラダ

<材料>（2人分）

鶏ささみ	約1本
きゅうり	1/2本
にんじん	1/4本
しそ	1枚
酢	小さじ1+2/3
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1+1/3
すりごま	大さじ1と1/3

<作り方>

- ① ささみは筋を取り、ゆでて冷ましておく。
- ② にんじんは皮をむき、3cm長さの千切り、きゅうり、しそも切りにする。
- ③ ささみをほぐし、②、Aと和える。

【汁物】キャベツのスープ

<材料>（2人分）

キャベツ	葉2枚（100g）
しめじ	1/3パック（30g）
コンソメ	1/2個
酒	小さじ1強
塩・こしょう	少々
水	300ml

<作り方>

- ① キャベツは一口大に切り、しめじは石づきを取り、手でほぐす。
- ② 鍋に水とコンソメ、酒を入れて沸騰させる。沸騰したら具材を入れ、煮込む。
- ③ 最後に塩・こしょうで味を調える。

【デザート】バナナのハニーヨーグルト

<材料>（2人分）

ヨーグルト	140g
バナナ	1/2本（60g）
はちみつ	小さじ1弱

<作り方>

- ① バナナは1cm厚さに切る。
- ② ヨーグルトにバナナをのせ、はちみつをかける。

<栄養価（一食当たり）> ★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	628kcal
脂質エネルギー比	25%前後	24.1%
野菜使用量	100g以上	145g
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、レシピと実際に使用している材料が違う場合があります。