

あつべつ健康ランチ レシピ

【7月のメニュー】

- ・雑穀ごはん
- ・サバの竜田揚げ レモン野菜添え
- ・大根とツナのサラダ
- ・キャベツのコンソメスープ
- ・果物



厚別区役所HPにて、
過去のレシピを公開しています➡



【主菜】サバの竜田揚げ レモン野菜添え

<材料>(2人分)

- 生さば 70g×2切
- A 酒 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- おろししょうが 小さじ1
- 片栗粉 大さじ1弱
- 揚げ油 適量
- 玉ねぎ 1/4個(60g)
- きゅうり 1/2本(40g)
- にんじん 30g
- レモン汁 小さじ1/2弱
- B 砂糖 小さじ1/2弱
- 塩 小さじ1/6
- こしょう 少々
- レタス 1枚
- ミニトマト 4個

<作り方>

- ①さばは骨をとって、Aの調味料に漬け、冷蔵庫に入れ30分ほど置く。
- ②付け合わせのたまねぎは薄い千切りにして水にさらし、辛みを抜き、しっかりと水気を絞る。
きゅうりとにんじんも、玉ねぎと同じくらいの長さで千切りにする。
- ③②をすべてボウルに入れ、Bの調味料を加えて和え、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④さばの水気をよく拭き、片栗粉をまぶして、約170℃に熱した油で揚げる。
- ⑤器に、レタスをしき、さばと③の野菜、ミニトマトを盛り付ける。

【副菜】大根とツナのサラダ

<材料>(2人分)

- 大根 80g
- かいわれ大根 2g
- きゅうり 1/3本(24g)
- ポン酢しょうゆ 小さじ2
- ツナ水煮缶 20g

<作り方>

- ①大根ときゅうりは千切り、かいわれ大根は半分の長さに切る。
- ②ツナ缶をあけ、水気を切る。
- ③野菜・ツナを混ぜ合わせ、器に盛り、上からポン酢しょうゆをかける。

【汁物】キャベツのコンソメスープ

<材料>(2人分)

- キャベツ 1枚(60g)
- 玉ねぎ 小1/4個(30g)
- ベーコン(ハーフ) 1枚
- コンソメ 小さじ2/3
- 水 300ml
- 塩 ひとつまみ(0.6g)
- こしょう 少々

<作り方>

- ①キャベツをざく切りにする。玉ねぎは細切りにする。
ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋に水と玉ねぎ、ベーコンを入れ煮立たせ、コンソメとキャベツを入れる。
- ③キャベツに火が通ったら、塩・こしょうで味を調える。

<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	592kcal
脂質エネルギー比	25%前後	28.0%
野菜使用量	100g以上	195.5g
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「食育サポート企業等」(通称:さつモグ食育応援団)推進事業要領に基づきます。

※天候等の影響により、レシピで使用している食品と、実際に使用している食品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(011-895-1881)