あつべつ健康ランチレシピ



【10月のメニュー】
・雑穀ご飯
・鮭の柚子胡椒ホイル焼き
・ブロッコリーのチーズおかか和え
・豚汁
・大学芋風

厚別区役所HPにて、
過去のレシピを公開しています➡

【主菜】鮭の柚子胡椒ホイル焼き

＜材料(2人分)＞

鮭	80g×2切
塩	少々(0.4g)
しいたけ	中2枚(30g)
しめじ	25g
えのき	1/2袋(50g)
赤パプリカ	1/3個(30g)
柚子胡椒	3g

＜作り方＞
①鮭に塩を振って、ペーパーの上で15分ほど置く。
②きのこ類は石づきを取り、しいたけはスライス、しめじ・えのきはそれぞれほぐす。赤パプリカは長さ4～5cm程度の太めの千切りにする。
③アルミホイルに①をおいて、柚子胡椒を均等に塗る。
④鮭の上にきのこと赤パプリカをのせてホイルでつつみ、フライパンで焼く。
※火が通ったことを確認する。
⑤ホイルを開いて出来上がり。

【副菜】ブロッコリーのチーズおかか和え

＜材料(2人分)＞

ブロッコリー	80g
プロセスチーズ	10g
削り節	少々(0.6g)
しょうゆ	小さじ1弱

＜作り方＞
①ブロッコリーを小房に分ける。茎は皮をむいて、3～4㎝程度の長さのうす切りにする。
②湯を沸かし、沸騰したらブロッコリーをゆでる。
③ゆであがったらザルにとり、水気を切ってボウルにうつす。
④しょうゆとさいの目に切ったチーズと削り節を混ぜる。

【汁物】豚汁

＜材料(2人分)＞

豚もも肉うす切り	40g
大根	80g
にんじん	中1/2本(50g)
長ねぎ	30g
ごま油	大さじ1/2
みそ	小さじ2と1/2
だし汁	300ml

＜作り方＞
①豚肉は3㎝幅に切る。大根とにんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。
②鍋にごま油を熱し、豚肉を入れて炒める。
③色が変わったら大根とにんじんを加えて炒める。
④だし汁を加え、煮立ったら火を弱めてあくを除き、10分ほど煮る。
⑤みそを溶き入れ一煮立ちさせ、仕上げに長ねぎを加え、器に盛る。

【副菜】大学芋風

＜材料(2人分)＞

さつまいも		70g
A	はちみつ	小さじ2弱
A	しょうゆ	小さじ1/3
A	バター	小さじ1/2
	黒ごま	小さじ1弱

＜作り方＞
①さつまいもは皮ごと洗い、皮つきのまま2cm角に切り、5～10分程水にさらす。
②竹串がすっと通るくらいまで茹でる。
③さつまいもが熱いうちにAと黒ごまを混ぜる。

＜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	594kcal
脂質エネルギー比	25%前後	18.2%
野菜使用量	100g以上	135g
塩分	3.0g未満	2.5g

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

※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。
※実際に使われている食材は、天候等の影響でレシピと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(011-895-1881)