

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ



【4月のメニュー】

- ・雑穀ごはん
- ・白身魚のカレーフリッター
- ・ほうれん草とパプリカのおひたし
- ・白菜のスープ
- ・オレンジゼリー

厚別区役所 HP にて、
過去のレシピをご覧ください➡



【汁物】白菜のスープ

<材料（2人分）>

白菜	40g
にんじん	20g
コンソメ	小さじ1強
水	300ml
塩こしょう	適量

<作り方>

- ① 白菜は2cm程度の短冊切り、にんじんは千切りにする。
- ② 鍋に水を入れて沸かし、コンソメを溶き、白菜と人参を入れ、火が通ったら塩こしょうで味を調える。

【デザート】オレンジゼリー

<材料（2人分）>

オレンジジュース	200ml
水	大さじ1強
ゼラチン	2.6g

<作り方>

- ① オレンジジュースは常温にしておく。
- ② 水とゼラチンを合わせ、湯せんで溶かす。
- ③ ②の粗熱が取れたら、オレンジジュースを混ぜ、器に注ぎ冷やし固める。

【主菜】白身魚のカレーフリッター

<材料（2人分）>

白身魚	80g×2切れ
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2強
カレー粉	小さじ1
卵	12g
牛乳	大さじ1と1/3
パセリ	適量
揚げ油	適宜
サニーレタス	1枚
ミニトマト	4個
ブロッコリー	2房

<作り方>

- ① 白身魚は3等分にして、塩、こしょうをふっておく。
- ② 小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせておく。
- ③ 卵、牛乳、②、パセリを混ぜ、サクリと混ぜて衣をつくる。
- ④ たらに③をつけて、中温の油でカラリと揚げる。
- ⑤ サニーレタスとミニトマト・ゆでブロッコリーとともに、④を盛り付ける。

【副菜】ほうれん草とパプリカのおひたし

<材料（2人分）>

ほうれんそう	80g
赤パプリカ	40g
白ごま	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1強
みりん	小さじ1/3
だし汁	小さじ1

<作り方>

- ① ほうれんそうはゆでて、3cm くらいに切る。パプリカは千切りにしてさっとゆでる。
- ② しょうゆ、みりん、だし汁をあわせ、水気をきった①を和える。
- ③ 器に盛って、白ごまをふる。

【栄養価（一食当たり）】

★ごはんは165g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	613kcal
脂質エネルギー比	25%前後	26.6%
野菜使用量	100g以上	138g
塩分	3.0g程度	2.2g

※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。