

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ



【7月のメニュー】

- ・雑穀ごはん
- ・チキンのパリパリ焼き
- ・温野菜のサラダ
- ・ミルクスープ

♪このレシピは2人分の分量を示しています。

【主食】雑穀ごはん

<材料>

| | |
|----|-----|
| 米 | 1合 |
| 雑穀 | 16g |

<作り方>

米に雑穀を混ぜて、炊く。

【主菜】チキンのパリパリ焼き

<材料>

| | | |
|---------|------|------|
| 皮つき鶏むね肉 | 180g | |
| 塩・こしょう | 少々 | |
| ごま油 | 小さじ2 | |
| A | しょうゆ | 小さじ2 |
| | みりん | 小さじ2 |
| | だしの素 | 2g |
| レタス | 40g | |
| きゅうり | 40g | |

<作り方>

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをしておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、鶏肉を皮の面から焼く。焼き色がついたらひっくり返し、蒸し焼きにする。全体に火が通ったら、Aを混ぜ合わせたものを回し入れて、からめる。
- ③ レタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは斜め薄切りにする。
- ④ 皿に鶏肉を並べ、レタスときゅうりを添える。

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】ミルクスープ

<材料>

| | |
|------------|--------|
| ベーコン | 1枚 |
| 玉ねぎ | 1/3個 |
| キャベツ | 60g |
| サラダ油 | 小さじ1/4 |
| コンソメ | 約1/2個 |
| 水 | 240cc |
| 牛乳 | 60cc |
| 塩・こしょう | 少々 |
| パセリ（みじん切り） | 適量 |

<作り方>

- ① ベーコンは細切り、玉ねぎは横半分に分けてから薄切り、キャベツは千切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒めて火が通ったら、ベーコンを加えて炒める。
- ③ ②にコンソメの素と水を加えて煮る。キャベツも加えてさっと煮る。
- ④ ③に牛乳を加えて煮立たせない程度に煮る。
- ⑤ 塩・こしょうで調味し、器に盛り、パセリを散らす。

【副菜】温野菜のサラダ

<材料>

| | | |
|--------|---------|------|
| じゃがいも | 1個 | |
| にんじん | 1/4本 | |
| ブロッコリー | 50g | |
| A | 無糖ヨーグルト | 20g |
| | マヨネーズ | 小さじ2 |
| | レモン果汁 | 4g |
| | 練りわさび | 適量 |
| | 塩 | 少々 |

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむいて乱切りにし、にんじんはじゃがいもより小さめの乱切りにし、ゆでる。ブロッコリーは小房に分け、色よくゆでる。
- ② Aをよく混ぜ合わせ、①に和える。

<栄養価（一食当たり）> ★ごはんは150g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 | 621kcal |
| 脂質エネルギー比 | 25%前後 | 24.8% |
| 野菜使用量 | 100g以上 | 180g |
| 塩分 | 3.0g程度 | 2.6g |

※ 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。