

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ



【12月のメニュー】

- ・ごはん
- ・チキングリルカレー風味
- ・れんこんサラダ
- ・オニオンスープ
- ・ぶどうゼリー

♪このレシピは2人分の分量です。

【主菜】チキングリルカレー風味

<材料>

鶏もも肉（皮なし）	160g
マッシュルーム	3個
赤パプリカ	1/2個
マヨネーズ	大さじ1+小さじ1
カレー粉	小さじ1
塩	小さじ1/3
パン粉	小さじ2
オリーブ油	小さじ1
水菜	大1茎

<作り方>

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② マッシュルームは半分に、パプリカも同じくらいの大きさに切る。
- ③ ポリ袋に①と②の材料、マヨネーズ・カレー粉・塩を入れ、まんべんなく混ぜるようにもむ。
- ④ オーブンの天板に③を広げ、パン粉とオリーブオイルを混ぜたものを上に散らし、鶏肉に火が通るまで焼く。
- ⑤ 水菜を3～4cm長さに切り、付け合せとして④と一緒に盛る。

【デザート】ぶどうゼリー

<材料>

ぶどうジュース	200ml
水	15cc
粉ゼラチン	2.5g
レモン果汁	3g

<作り方>

- ① ジュースは常温にしておく。
- ② 水にゼラチンを振り入れふやかしてから、湯せんで溶かす。
- ③ ②にジュースを少しずつ混ぜて伸ばし、レモン果汁を加えしっかり混ぜ、器に注ぎ、冷やし固める。

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。

【副菜】れんこんサラダ

<材料>

れんこん	厚さ約2cm	
三つ葉	20g	
トマト	3/4個	
玉ねぎ	1/4個	
A	しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	小さじ2
	酢	小さじ2
	オリーブ油	小さじ1
	黒こしょう	少々

<作り方>

- ① れんこんは皮をむき薄くスライスし、さっとゆでて冷水で冷やし水気を切る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらした後水気を切りAと混ぜる。
- ③ 三つ葉は3cmくらいの長さ、トマトは2～3cm角くらいに切る。
- ④ ①と②③を加え、ざっくりと混ぜ、味をなじませる。

れんこんは冬が旬。
生のれんこんはビタミンCも豊富です。

【副菜】オニオンスープ

<材料>

玉ねぎ	1/2個
バター	小さじ1
水	300ml
コンソメ	1/2個
塩	少々
こしょう	少々
刻みパセリ	適量

<作り方>

- ① 玉ねぎは縦半分に切り、繊維を断つように薄切りにして、しんなりと透き通るまでレンジで加熱する。
- ② 鍋にバターを溶かし、①の玉ねぎを10分ほどあめ色になるまで炒める。
- ③ ②に水・コンソメを加えて煮て、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り、刻みパセリをのせる。

<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	598kcal
脂質エネルギー比	25%前後	21.7%
野菜使用量	100g以上	166g
塩分	3.0g程度	2.7g

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）

※ 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。

さっぽろ食スタイル

みんなですすめよう!

札幌市

栄養バランスのとれた健康的な食事に、北海道の豊かな食材を使用した食事を**北海道型食生活**としています。

札幌市では、さらに買い物から調理、片付け、保存まで環境に配慮した食生活を「**さっぽろ食スタイル**」として提案しています。

北海道型食生活



環境に配慮した



食生活



北海道型食生活とは、北海道の豊かな食材を使い、ご飯を主食として主菜や副菜に魚、肉、卵、野菜、大豆製品、海藻、乳製品、果物などがバランスよく加わった、健康的で豊かな食生活のことです。

新鮮な
道産食材



多彩な
食文化と
創造

【買い物・保存で】

- 例)・買い物にはエコバックを持参する
- ・買い物前に在庫を確認し必要なだけ買う
 - ・保存ができる期間を考えて買う
 - ・冷蔵庫は詰めすぎないようにして節電する
 - ・冷蔵庫に保存しなくても良い食材は、室温で保存する



【調理で】

・乾物等の利用

常温で保存でき、使い勝手のよい乾物、缶詰等を上手に利用する。



・同時調理

オーブンやグリルを使って2品以上を一度に作る、パスタと野菜を同時にゆでる、など。



・ごみを少なくする

食材を最大限に生かし、丸ごと使える食材は捨てずに使う。



・保温調理

加熱して沸騰させた鍋を、バスタオルなどで包んで、余熱を利用して料理を仕上げる。



火にかける



十分に沸騰したら
火からおろして



しっかりくるむ

【片付けで】

- 例)・油やソース等の汚れは拭きとってから洗う
- ・食器を洗う時、水を出しっぱなしにしない

