

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】

- ・ごはん
- ・鶏肉の南蛮漬け
- ・かぼちゃサラダ
- ・ほうれんそうとしめじの味噌汁
- ・果物



## 【主菜】鶏肉の南蛮漬け

### <材料>

皮つき鶏むね肉	160g	
塩	少々	
にんじん	約 1/4 本	
ピーマン	1 個	
たまねぎ	1/4 個	
A 酢	小さじ 2	
	砂糖	小さじ 2
	しょうゆ	小さじ 1+1/3
片栗粉	大きじ 1 強	
油	小さじ 1	

### <作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩で下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
- ② にんじん、ピーマンは千切り、たまねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋に②とAを入れ、しんなりするまで煮詰め、ボウルに移しておく。
- ④ フライパンに油を熱し、①を両面こんがりと焼く。中まで火が通ったら、③に入れ、野菜と絡め、味が染みるまで冷やしておく。
- ⑤ ④を器に盛る。

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】かぼちゃサラダ

### <材料>

かぼちゃ	小 1/8 個	
ベビーチーズ	1/2 個	
枝豆	20g	
A	マヨネーズ	大きじ 1
	ヨーグルト	+ 小さじ 1
黒こしょう	少々	

### <作り方>

- ① かぼちゃは乱切りにし、蒸して粗くつぶしておく。
- ② チーズは 5 mm 角に切り、枝豆はゆでてさやから出しておく。
- ③ ボウルに①と②を入れ、Aの調味料で和える。
- ④ ③を器に盛り、上から黒こしょうをのせる。

## 【副菜】ほうれんそうとしめじの味噌汁

### <材料>

ほうれんそう	40g
しめじ	小 1/2 パック
だし汁	300ml
みそ	小さじ 2+1/3

### <作り方>

- ① ほうれんそうは 3 cm 程度の長さに切る。しめじは石づきを除き、ほぐしておく。
- ② 鍋にだし汁を入れ、煮立ったら①を入れ、さっと煮てみそを溶く。

## <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	649kcal
脂質エネルギー比	25%前後	22.6%
野菜使用量	100g 以上	140g
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。

# バランスよく食べていますか？

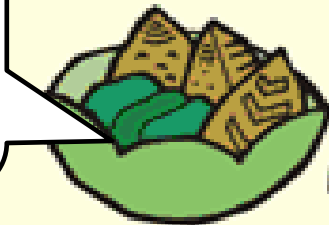
これらをそろえることで、栄養バランスが整います♪  
1日1回、乳製品と果物も取り入れよう

外食の際には、単品料理（ラーメン、丼など）よりも、定食やセットメニューを選ぶ方が、バランスがそろいやすくなります。

主食（ごはん・パン・めん類）
主菜（肉・魚・卵・大豆製品）
副菜（野菜・きのこ・海藻類）

## 副菜

主にビタミンやミネラルの供給源で、体の調子を整える。野菜料理は1日5皿を目標に。



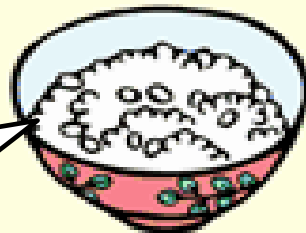
## 主菜

主にたんぱく質や脂質の供給源。身体をつくるもととなる。



## 主食

主に炭水化物の供給源で、エネルギー源となり、身体を動かすもととなる。



## 汁物

具たくさんにすると、汁の量が減り、塩分のとり過ぎ防止に。1日1杯程度を目安に。

