

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】

- ・ガパオライス
- ・レタスのラー油がけ
- ・フルーツ入りミルク寒天

厚別区役所 HP にて、
過去のレシピを公開しています➡



【主食・主菜・副菜】ガパオライス

<材料 (2人分)>

ごはん	2 膳分
鶏むね肉	100g
玉ねぎ	50g
ピーマン	40g
赤ピーマン	40g
ほうれん草	60g
バジル(葉)	2 枚
すりおろしにんにく	小さじ 1
鷹の爪	少々
サラダ油	適量
塩こしょう	少々
オイスターソース	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 2/3
卵	2 個
サラダ油(卵用)	適量

<作り方>

- ① 鶏むね肉は小さめの一口大に切り、塩こしょうで下味をつける。
- ② 玉ねぎは薄切り、ピーマンと赤ピーマンは細切りにする。ほうれん草は熱湯に分量外の塩を加えてさっとゆで、冷手で冷やして水気をしぼり、1cm 幅に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏むね肉を炒め、色が変わったらにんにく・鷹の爪・玉ねぎを加えて炒める。
- ④ 次にピーマン・赤ピーマン・ほうれん草を入れて炒め、Aを加える。
- ⑤ 塩こしょうで味をととのえ、仕上げに刻んだバジルを加え、さっと炒める。
- ⑥ 別のフライパンに油をひき、目玉焼きを作る。
- ⑦ ごはんの上に⑤⑥を盛り付ける。

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】レタスのラー油がけ

<材料 (2人分)>

レタス	80g
水菜	10g
ラー油	小さじ 1 強
しょうゆ	小さじ 1/2 強
酢	小さじ 1
だし汁	小さじ 2/3

<作り方>

- ① レタスは一口大にちぎる。
水菜は 3cm 長さに切る。
- ② フライパンに調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ レタスと水菜を器に盛り、上から②をかける。

【デザート】フルーツ入りミルク寒天

<材料 (2人分)>

みかん缶	20g
パイナップル缶	20g
牛乳	100ml
粉寒天	1.5g
水	60ml
砂糖	大さじ 1 と 1/2
塩	少々

<作り方>

- ① 粉寒天と水をよく混ぜ、火にかける。
- ② 沸騰したら弱火にして、2~3 分煮立たせてから砂糖と塩を入れる。
- ③ 砂糖がとけたら牛乳を入れ、混ぜたら火を止める。
- ④ みかん缶とパイナップル缶を入れた型に③をゆっくり流し入れる。
- ⑤ 粗熱をとってから冷蔵庫に入れ、冷やし固める。

<栄養価 (一食あたり)> ★ごはんは 180g 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	569kcal
脂質エネルギー比	25%前後	22.3%
野菜使用量	100g 以上	144g
塩分	3.0g 程度	1.7g

※ 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。

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。