

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ

【1月のメニュー】

- ・麦ごはん
- ・鶏肉の香りパン粉焼き
- ・ほうれん草のガーリックソテー
- ・ほっこり豆乳みそ汁
- ・果物



【主菜】鶏肉の香りパン粉焼き

<材料（2人分）>

- 鶏もも肉 80g × 2
- 塩 小さじ 1/4
- サラダ油 大さじ 1弱
- A
 - パン粉 大さじ 4
 - 粉チーズ 小さじ 5
 - にんにく 1/3 片
 - パセリみじん切り 大さじ 1
 - 粗びき黒こしょう 小さじ 1/3
- B
 - 薄力粉 小さじ 2
 - 片栗粉 小さじ 2
- 付け合わせ
 - キャベツ 40g
 - 水菜 10g
 - ミニトマト 4つ
 - ドレッシング 小さじ 1

<作り方>

- ① 鶏肉は塩を揉みこむ。
- ② キャベツは千切り、水菜は3cmのざく切りにし合わせておく。
- ③ にんにくは薄切り、パセリはみじん切りにし、フライパン（テフロン加工が良い）にAの材料を入れてきつね色になるまで加熱し、器に取り出しておく。
- ④ フライパンに油をしき、鶏肉に混ぜ合わせたBをまぶして焼く。片面に焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして加熱する。
- ⑤ 両面に火が通ったら器に盛り、②とミニトマトとを盛りつける。鶏肉に③をのせ、付け合わせにドレッシングをかける。

【副菜】ほうれん草のガーリックソテー

<作り方>

<材料（2人分）>

- ほうれん草 約 2/3 束
- ホールコーン 20g
- にんにく 1かけ
- バター 小さじ 1
- 塩・こしょう 少々

- ① ほうれん草はしっかり洗い、食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにバターとにんにくを熱し、香りがたったらほうれん草とコーンを炒める。
- ③ 塩・こしょうで味を調え、器に盛る。

【汁物】ほっこり豆乳みそ汁

<作り方>

<材料（2人分）>

- にんじん 40g
- さつまいも 40g
- しめじ 20g
- 豆乳 60g
- だし汁 200ml
- みそ 小さじ 2

- ① にんじんとさつまいもは5mmの厚さのいちょう切りにする。しめじは石づきを除き、小房に分ける。
- ② 鍋にだし汁とにんじん、さつまいもを入れ、具に火が通るまで加熱する。
- ③ ②にしめじを加え、弱火で煮込む。みそを溶き、最後に豆乳を加え、沸騰寸前で火を止める。

<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	628kcal
脂質エネルギー比	25%前後	24.8%
野菜使用量	100g以上	141g
塩分	3.0g程度	2.5g

※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）