８月は野菜摂取強化月間

あつべつ健康ランチレシピ

【８月のメニュー】

- 雑穀ごはん
- 鶏肉のハーブ焼き～黒酢ソースがけ
- ほうれん草とベーコンのサラダ
- オレンジポタージュ

厚別区役所 HP にて、
過去のレシピを公開しています➡

【主菜】鶏肉のハーブ焼き～黒酢ソースがけ

＜材料（２人分）＞

鶏もも肉（皮なし）		160g
塩こしょう		少々
乾燥バジル・パセリ		適量
小麦粉		大さじ 1
卵		1/2 個
オリーブ油		大さじ 1/2 弱
A	コンソメ	小さじ 1/3
	水	50ml
	砂糖	大さじ 1/2
	黒酢	大さじ 1/2
	しょうゆ	小さじ 1 弱
	片栗粉	小さじ 1/2
ミニトマト		4 個
ズッキーニ		80g
ブロッコリー		50g
じゃがいも		40g

＜作り方＞

① 鶏肉をそぎ切りにし、塩こしょうをして下味をつけ、乾燥バジル・パセリをふって小麦粉をまぶしておく。
② ズッキーニは５㎜の厚さの輪切りにし、フライパンで両面を焼く。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。じゃがいもは千切りにし、さっとゆでる。
③ 小鍋に A を入れて火にかけ、よく混ぜ合わせる。とろみがついたら火を止める。
④ ①を溶き卵につけて、オリーブ油を入れて熱したフライパンに並べて両面を色よく焼く。
⑤ 皿にじゃがいもを敷いて、焼いた鶏肉を置き、周りにズッキーニとブロッコリーを交互に盛り付ける。
⑥ ミニトマトは半分に切って、ズッキーニの上にのせる。野菜にソースをかける。

【副菜】ほうれん草とベーコンのサラダ

毎月１日は 野菜の日

＜材料（２人分）＞

ベーコン	10g
ほうれん草	60g
もやし	30g
しょうゆ	小さじ 3/4
酢	小さじ 1/2
油	小さじ 1/3
砂糖	少々
白いりごま	小さじ 1/2

＜作り方＞

① ベーコンは５㎜幅に切り、から炒りして脂を切って冷ましておく。
② ほうれん草ともやしはゆでて冷水で冷まし水気を切る。ほうれん草はひと口大に切っておく。
③ 調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
④ 野菜とベーコン、ドレッシング、白いりごまをよく混ぜ合わせる。

【副菜】オレンジポタージュ

＜材料（２人分）＞

かぼちゃ	50g
にんじん	1/3 本（60ｇ）
赤パプリカ	1/8 個（20ｇ）
玉ねぎ	1/4 個（50ｇ）
セロリ	５cm（10g）
バター	小さじ１強
水	200ml
コンソメ	1/2 個
オレンジ果汁	20g
牛乳	100ml

＜作り方＞

① かぼちゃは柔らかくなるまでレンジで加熱し、皮をむいて小さめに切る。皮の一部は飾り用に少量残しておく。
② にんじん、赤パプリカ、玉ねぎ、セロリは薄切りにする。
③ 厚手の鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、セロリを炒め、しんなりしたら、にんじん、赤パプリカを入れ炒める。
④ 水を加え、柔らかくなるまで煮る。コンソメを入れ、溶けたら粗熱をとり、オレンジ果汁を加え、かぼちゃも加えてミキサーにかける。
⑤ 鍋に戻し、牛乳を加えて温める。
⑥ 器に盛り、かぼちゃの皮の千切りを加える。

＜栄養価（一食当たり）＞

★麦ごはんは約 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	614kcal
脂質エネルギー比	25%前後	24.5%
野菜使用量	100ｇ以上	225g
塩分	3.0ｇ未満	2.0g

※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）