

あつべつ健康ランチ レシピ



【1月のメニュー】

- ・ごはん
- ・鶏肉のから揚げ 生姜ソース
- ・もやしのごま酢和え
- ・きのこのみそ汁
- ・果物



厚別区役所HPにて、
過去のレシピを公開しています➡

【主菜】鶏肉のから揚げ 生姜ソース

<材料(2人分)>

- | | |
|-------|----------|
| 鶏もも肉 | 140g |
| A 酒 | 小さじ1/2弱 |
| 塩 | ひとつまみ |
| こしょう | 少々 |
| B 小麦粉 | 小さじ1強 |
| 片栗粉 | 小さじ1強 |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| ピーマン | 1個 |
| 揚げ油 | 適量 |
| しょうが | 1片 |
| C 酢 | 小さじ2 |
| だし汁 | 小さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 酒 | 小さじ1と1/2 |

<作り方>

- ①鶏肉はひと口大に切り、Aで下味をつける。
- ②玉ねぎとピーマンは、2cm程度の角切りにし、多めの油で炒める。
- ③しょうがは細く千切りにして、水にさらす。
- ④鶏肉にBをまぶし、油で揚げる。
- ⑤③とCを合わせ、火にかける。
- ⑥②と④を皿に盛り付け、上から⑤のソースをかける。

【副菜】もやしのごま酢和え

<材料(2人分)>

- | | |
|------|--------|
| もやし | 1/4袋 |
| キャベツ | 60g |
| コーン缶 | 40g |
| いりごま | 小さじ2強 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |
| 酢 | 小さじ1 |

<作り方>

- ①キャベツは太めの千切りにする。
- ②コーン缶は水気を切っておく。
- ③鍋に湯を沸かし、キャベツ、もやしをゆでてザルにあげる。
- ④ボウルに野菜と調味料を入れて、混ぜ合わせ、ごまも加えて和える。

【副菜】きのこのみそ汁

<材料(2人分)>

- | | |
|------|-------|
| まいたけ | 40g |
| しめじ | 40g |
| しいたけ | 40g |
| えのき | 20g |
| 長ねぎ | 5cm |
| みそ | 小さじ2強 |
| だし汁 | 300ml |

<作り方>

- ①きのこ類は石づきを除き食べやすく切る。
- ②長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③だし汁できのこ類を煮て、ねぎを加え、火が通ったらみそを溶く。

<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	637kcal
脂質エネルギー比	25%前後	29.2%
野菜使用量	100g以上	155g
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「食育サポート企業等」(通称:さつモグ食育応援団)推進事業要領に基づきます。

※実際に使われている食材は、天候等の影響でレシピと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(011-895-1881)