

# 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。

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

## 【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についての問い合わせ :厚別保健センター(011-895-1881)