

あつべつ健康ランチ レシピ



【8月のメニュー】

- ・ガパオライス
- ・レタスのラー油かけ
- ・オレンジゼリー

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】ガパオライス

<材料(2人分)>

ごはん	360g
鶏むね肉(皮なし)	100g
塩	少々(0.4g)
こしょう	少々
油	小さじ1
にんにく	1かけ
鷹の爪	種を取って1/2本
玉ねぎ	1/4個(50g)
ピーマン	1個(40g)
赤ピーマン	1/3個(40g)
ほうれん草	1/3束(60g)
バジル(葉)	2枚
A オイスターソース	小さじ2弱
しょうゆ	小さじ1/2弱
塩	少々(0.4g)
こしょう	少々
卵	2個
油	小さじ1/2

<作り方>

- ①鶏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、赤ピーマンは縦に5mm程度の細切りにする。ほうれん草は熱湯でサッと茹で、すぐに水で冷やして、水気をしぼり、1cm幅に切る。
- ③フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。肉の色が変わったら、すりおろしたにんにく、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⑤と⑥を盛り付ける。

【副食】レタスのラー油かけ

<材料(2人分)>

レタス	2枚(80g)
水菜	10g
A ラー油	小さじ2弱
しょうゆ	小さじ1/2
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1弱

<作り方>

- ①レタスはひと口大にちぎる。水菜は3cm程度の長さに切る。
- ②Aをよく混ぜ合わせる。
- ③レタスと水菜を器に盛り、上から②をかける。

【デザート】オレンジゼリー

<材料(2人分)>

オレンジジュース	200g
みかん缶詰(果肉)	30g
粉ゼラチン	3g
水	15g

<作り方>

- ①オレンジジュースは常温にしておく。
- ②みかん缶詰の汁を切り、器にみかん果肉を入れる。
- ③水とゼラチンを合わせてふやかす、湯せんで溶かす。
- ④オレンジジュースと溶かしたゼラチンを混ぜ合わせ、粗熱が取れたら器に注ぎ、冷やし固める。

<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	600kcal
脂質エネルギー比	25%前後	21.8%
野菜使用量	100g以上	144.2g
塩分	3.0g未満	1.6g

※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)