

食事をおいしく、バランスよく

あつべつ健康ランチ レシピ



【9月のメニュー】

- ・ごはん
- ・鶏肉の竜田揚げ
- ・ほうれん草のピーナツ和え
- ・キムチスープ
- ・いちごプリン

今年度の予定献立や
過去のレシピをご覧ください➡



【副菜】ほうれん草のピーナツ和え

<材料（2人分）>

ほうれん草	120g
にんじん	20g
ピーナツ	4個
A ピーナツバター	小さじ2/3 弱
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/3

<作り方>

- ① ほうれん草は3cm長さ、にんじんは太めの千切りにする。ゆでて水気を切り、冷やしておく。
- ② ピーナツは粗くつぶし、Aを合わせておく。
- ③ 食べる直前に①と②を和える。

【デザート】いちごプリン

<材料（2人分）>

いちごジャム	16g
牛乳	60ml
水	40ml
砂糖	小さじ2
粉ゼラチン	2g
水	20ml

<作り方>

- ① ゼラチンは水でふやかしておく。
- ② 鍋にいちごジャム、牛乳、水、砂糖を入れてよく混ぜ、沸騰直前まで加熱する。
- ③ ②の火を止め、かき混ぜながらゼラチンを加え、よく溶かす。
- ④ 器に流し、冷やし固める。
あればいちごを飾っても。

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。

【主菜】鶏肉の竜田揚げ

<材料（2人分）>

鶏むね肉（皮なし）	100g
鶏もも肉（皮なし）	100g
しょうゆ	大さじ2/3 強
酒	小さじ1 強
みりん	小さじ1
A おろししょうが	10g（大さじ1）
ごま油	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
かたくり粉	大さじ1と1/3
小麦粉	小さじ2
揚げ油	適量
サラダ菜	2枚
レモン	2切れ
ミニトマト	4個

<作り方>

- ① 鶏肉に皮が付いている場合は取り除き、ひと口大に切る。Aを加えて揉みこみ、10分程なじませる。
- ② かたくり粉、小麦粉を混ぜ合わせ、鶏肉に粉をまぶす。170℃に熱した揚げ油に、肉を入れて揚げる。仕上げに油の温度を180℃に上げて1分程カラッと揚げ、油を切る。
- ③ お皿に食べやすい大きさにちぎったサラダ菜を敷き、その上に竜田揚げをのせ、レモンとミニトマトを添える。

【汁物】キムチスープ

<材料（2人分）>

白菜キムチ	20g
えのきたけ	20g
中華だし	300ml
酒	小さじ1/2 弱
塩	小さじ1/6
こしょう	少々

<作り方>

- ① キムチは細切り、えのきたけは食べやすい長さに切る。
- ② 鍋に中華スープを沸かし、キムチ、えのきたけ、酒を入れて煮る。ひと煮立ちしたら、塩こしょうで味を調える。

<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	619kcal
脂質エネルギー比	25%前後	18.8%
野菜使用量	100g以上	130g
塩分	3.0g程度	2.8g

※ 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。

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）

バランスよく食べよう！

栄養バランスのよい食事は、「主食・主菜・副菜がそろった食事」です。これを1日2回以上食べるのがおすすめです。

主食・主菜・副菜は**3 : 1 : 2**が目安です。

主食 3

主に炭水化物の供給源で、エネルギー源となり、身体を動かすもととなる。



副菜 2

主にビタミンやミネラルの供給源で、体の調子を整える。
野菜料理は1日5皿を目標に。

主菜 1

主にたんぱく質や脂質の供給源。
身体をつくるもととなる。

このほか、牛乳・乳製品や果物を1日のどこかで取り入れると、さらに栄養バランスが整います♪

- ◆ 主食(ごはん・パン等)・主菜(魚・肉・卵・大豆製品等)・副菜(野菜・きのこ等)をそろえましょう。
- ◆ いろいろな食品を組み合わせ、彩り豊かな食卓にしましょう。
- ◆ 煮たり、焼いたり、炒めたり、調理方法を工夫しましょう。