

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ

【12月のメニュー】

- ・エビピラフ
- ・鶏肉のトマト煮
- ・ブロッコリーのしょうが和え
- ・さつまいものポタージュ

今年度の予定献立や
過去のレシピをご覧いただけます→



【副菜】ブロッコリーのしょうが和え

<材料 (2人分)>

| | |
|--------|------|
| ブロッコリー | 100g |
| しょうが | 2g |
| しょうゆ | 小さじ1 |

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分ける。
- ② しょうがはすりおろして汁を絞り、しょうゆと合わせて火にかけ、一煮たちさせ、冷ましておく。
- ③ 盛り付け直前に①と②を和える。

【副菜】さつまいものポタージュ

<材料 (2人分)>

| | |
|-------|-----------|
| さつまいも | 70g |
| 玉ねぎ | 40g |
| ベーコン | 8g (1/2枚) |
| 油 | 小さじ1/4 |
| 水 | 40ml |
| 豆乳 | 200ml |
| バター | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |

<作り方>

- ① さつまいも・玉ねぎ・ベーコンは、ミキサーにかけやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、ベーコンを炒め、玉ねぎを加えてよく炒める。さつまいもを加えて炒め、水を加えやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②を豆乳とミキサーにかけ、鍋に戻して弱火で温め、バターを加え、塩で調える。

【主食】エビピラフ

<材料 (2人分)>

| | |
|------|------|
| 米 | 1合 |
| 玉ねぎ | 40g |
| むきえび | 40g |
| バター | 6g |
| パセリ | 0.8g |
| 塩 | 少々 |

<作り方>

- ① 玉ねぎは粗みじん切り、パセリはみじん切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、えびを炒め、パセリと塩を加えて調味する。
- ③ 炊き上がったごはんに②を入れて、蒸らしてから混ぜる。

【主菜】鶏肉のトマト煮込み

<材料 (2人分)>

| | |
|------------|----------|
| 鶏もも肉 (皮なし) | 160g |
| 塩・こしょう | 少々 |
| セロリ | 40g |
| 玉ねぎ | 40g |
| にんにく | 1かけ |
| オリーブ油 | 小さじ1+1/2 |
| カットトマト缶 | 100g |
| 赤ワイン | 小さじ2 |
| A コンソメ | 2g |
| 水 | 200ml |
| パルメザンチーズ | 小さじ2 |
| パセリ | 少々 |

<作り方>

- ① 鶏肉に塩こしょう (半量) をふる。
- ② セロリ、玉ねぎは粗みじん切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油 (半量) を熱し、鶏肉を入れて焼き色をつけて取り出す。オリーブ油を足し、セロリ、玉ねぎ、にんにくを炒める。
- ④ ③に鶏肉を戻し、カットトマト缶とAを加え、ふたをして約20分煮込み、塩こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り付け、パルメザンチーズとパセリをかける。

<栄養価 (一食あたり)>

★ごはんは165g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 | 640kcal |
| 脂質エネルギー比 | 25%前後 | 23.9% |
| 野菜使用量 | 100g以上 | 183g |
| 塩分 | 3.0g程度 | 2.3g |

※ 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)

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。

さっぽろ食スタイル

みんなですすめよう！

札幌市

栄養バランスのとれた健康的な食事に、北海道の豊かな食材を使用した食事を**北海道型食生活**としています。

札幌市では、さらに買い物から調理、片付け、保存まで環境に配慮した食生活を「**さっぽろ食スタイル**」として提案しています。

北海道型食生活



環境に配慮した

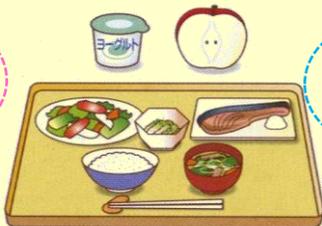


食生活



北海道型食生活とは、北海道の豊かな食材を使い、ご飯を主食として主菜や副菜に魚、肉、卵、野菜、大豆製品、海藻、乳製品、果物などがバランスよく加わった、健康的で豊かな食生活のことです。

新鮮な
道産食材



多彩な
食文化と
創造

【買い物・保存で】

- 例)・買い物にはエコバックを持参する
- ・買い物前に在庫を確認し必要なだけ買う
 - ・保存ができる期間を考えて買う
 - ・冷蔵庫は詰めすぎないようにして節電する
 - ・冷蔵庫に保存しなくても良い食材は、室温で保存する



【片付けで】

- 例)・油やソース等の汚れは拭きとってから洗う
- ・食器を洗う時、水を出しっぱなしにしない



【調理で】

・乾物等の利用

常温で保存でき、使い勝手のよい乾物、缶詰等を上手に利用する。



・同時調理

オーブンやグリルを使って2品以上を一度に作る、パスタと野菜を同時にゆでる、など。



・ごみを少なくする

食材を最大限に生かし、丸ごと使える食材は捨てずに使う。



・保温調理

加熱して沸騰させた鍋を、バスタオルなどで包んで、余熱を利用して料理を仕上げる。



火にかける



十分に沸騰したら
火からおろして



しっかりくるむ