

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ



【3月のメニュー】

- ・ガパオライス
- ・なめこのスープ
- ・コールスローサラダ

今年度の予定献立や過去のレシピをご覧くださいませ→



【副菜】なめこのスープ

<材料 (2人分)>

なめこ	40g
長ねぎ	10g
しょうが	2g
鶏がらスープの素	小さじ2/3
塩・こしょう	少々
水	300ml

<作り方>

- ① 長ねぎは斜め薄切りにし、なめこは軽く洗う。しょうがは千切りにする。
- ② 鍋に水、しょうが、鶏がらスープの素をいれ、煮立ったらなめこを入れて弱火で煮る。
- ③ 塩・こしょうで味を調え、長ねぎを加えて火を止める。

【副菜】コールスローサラダ

<材料 (2人分)>

プロセスチーズ	20g
キャベツ	140g
にんじん	40g
塩	少々
フレンチドレッシング	大きじ1弱

<作り方>

- ① チーズは角切りにし、キャベツとにんじんはせん切りにする。
- ② フレンチドレッシングと塩で①を和え、器に盛り付ける。

【主食・主菜・副菜】ガパオライス

<材料 (2人分)>

ごはん	丼ぶり2杯分
鶏むね肉	100g
たまねぎ	50g
ピーマン	40g
赤ピーマン	40g
ほうれん草	60g
おろしにんにく	小さじ1
鷹の爪	少々
サラダ油	小さじ1
A	
オイスターソース	大きじ1/2
しょうゆ	小さじ2/3
塩・こしょう	少々
バジル(葉)	2枚
<目玉焼き>	
卵	2個
サラダ油	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。たまねぎは薄切り、ピーマン・赤ピーマンは縦に細切りにする。ほうれん草は熱湯に分量外の塩を加えてさっとゆで、冷水にとり、水気を絞って1cm幅に切る。
- ② フライパンに油を熱し、鶏肉を炒め、色が変わったら、にんにく、鷹の爪、たまねぎを加えて炒める。
- ③ 次にピーマン、赤ピーマン、ほうれん草を炒め、Aを加える。
- ④ 塩・こしょうで味を調え、刻んだバジルを加え、さっと炒める。
- ⑤ 別のフライパンに油をひき、目玉焼きを作る。
- ⑥ ご飯の上に、④と⑤を盛る。

<栄養価 (一食当たり)>

★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	605kcal
脂質エネルギー比	25%前後	24.1%
野菜使用量	100g以上	211g
塩分	3.0g程度	2.6g

※ 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（895-1881）