

あつべつ健康ランチ レシピ

【8月のメニュー】

- ・麦ごはん
- ・鶏肉のハーブ焼き～黒酢ソースがけ
- ・ほうれん草とベーコンのサラダ
- ・オレンジポタージュ

厚別区役所HPにて、過去のレシピを公開しています→



【主菜】鶏肉のハーブ焼き～黒酢ソースがけ

<材料 (2人分)>

鶏もも肉 (皮なし)	150g
塩こしょう	適量
乾燥バジル・パセリ	適量
小麦粉	大さじ 1
卵	1/2 個
オリーブ油	大さじ 1/2
コンソメ	小さじ 1/3
水	50ml
砂糖	大さじ 1/2
黒酢	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1 弱
片栗粉	小さじ 1/2
ミニトマト	4 個
ズッキーニ	80g
ブロッコリー	50g
じゃがいも	40g

<作り方>

- ① 鶏肉をそぎ切りにし、塩こしょうをして下味をつけ、乾燥バジル・パセリを振って小麦粉をまぶしておく。
- ② ズッキーニは 5 mm厚さの輪切りにし、フライパンで両面を焼く。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。じゃがいもは千切りにし、さっとゆでる。
- ③ 小鍋に A を入れて火にかけ、よく混ぜ合わせる。とろみがついたら火を止める。
- ④ ①を溶き卵につけて、オリーブ油を入れて熱したフライパンに並べて両面を色よく焼く。
- ⑤ 皿にじゃがいもをしいて、焼いた鶏肉を置き、まわりにズッキーニとブロッコリーを交互に盛り付ける。
- ⑥ ミニトマトは半分にとって、ズッキーニの上にのせる。

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】ほうれん草とベーコンのサラダ

毎月1日は



<材料 (2人分)>

ベーコン	10g
ほうれん草	60g
もやし	30g
しょうゆ	小さじ 2/3
酢	小さじ 1/2
油	少々
砂糖	少々
白いりごま	少々

<作り方>

- ① ベーコンは 5 mm幅に切り、から炒りして油を切って冷ましておく。
- ② ほうれん草は茹でて水で冷まし、一口大に切る。もやしはゆでて水で冷ましておく。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ①と②、③、白いりごまをよく混ぜ合わせる。

【副菜】オレンジポタージュ

<材料 (2人分)>

かぼちゃ	50g
にんじん	60g
赤パプリカ	20g
たまねぎ	50g
セロリ	10g
バター	小さじ 1 強
水	200ml
コンソメ	1/2 個
オレンジ果汁	20g
牛乳	100ml

<作り方>

- ① かぼちゃは皮をとり、薄切りにする。皮は少し残しておき、千切りにしてさっとゆでる。
- ② にんじん、赤ピーマン、玉ねぎ、セロリは薄切りにする。
- ③ 厚手の鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、セロリを炒め、しんなりしたら、にんじん、かぼちゃ、赤ピーマンを入れ炒める。
- ④ 水を加え、軟らかくなるまで煮る。コンソメを入れ、溶けたら粗熱をとり、オレンジ果汁を加え、ミキサーにかける。
- ⑤ 鍋に戻し、牛乳を加えて温める。
- ⑥ 器に盛り、かぼちゃの皮の千切りを飾る。

<栄養価 (一食当たり)>

★麦ごはんは約 150g 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	614kcal
脂質エネルギー比	25%前後	24.5%
野菜使用量	100g 以上	225g
塩分	3.0g 程度	2.0g

※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)

8月は野菜摂取強化月間

札幌市民は野菜不足

野菜をもっと食べよう！

毎月1日は



野菜をしっかり食べていますか？ 成人の**1日当たり野菜摂取目標量**は、350g以上です。

平成28年札幌市健康・栄養調査によると、**札幌市民（成人）が1日に食べている野菜の量は、平均288g。**

あと60g以上足りません。今の食事+1皿の野菜料理を心がけましょう。

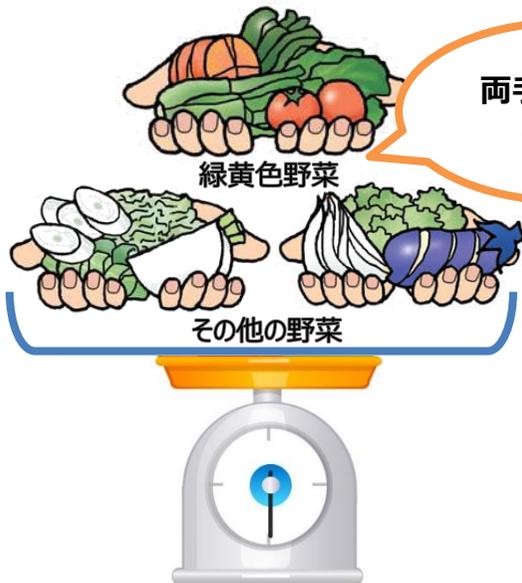
野菜を食べると…含まれる栄養成分により期待できる働き

- ♥ビタミンA、C、Eを多く含んでいる ⇒ 皮膚や粘膜を健康に保つ働きをする
- ♥ミネラルを多く含んでいる ⇒ 血圧の上昇を抑えたり、骨を強くする働きをする
- ♥食物繊維がたっぷり ⇒ 便通が良くなる、コレステロールの排泄を促す、血糖の上昇を穏やかにする働きが期待できる

サプリメントや栄養補助食品では食べ物のもつ多様な栄養素とその相互作用までカバーすることはできません。



野菜 350gは、生でこれくらい！



両手に山盛り
3杯分

緑黄色野菜

その他の野菜

野菜料理5皿分になります！

野菜1皿分（小鉢1つ分）は約70g。1食に1つから2つの野菜料理を！

サラダ



煮物



炒め物



お浸し・和え物



具たくさん汁物



無理なく野菜を食べられる工夫をしましょう

- 汁物の具を野菜たっぷりにする
- 肉や魚料理に付け合わせる。
- 麺類の具に野菜を加える。
- 「生」「煮る」「焼く」「炒める」「蒸す」「湯がく」といろいろな調理法で

付け合わせの野菜もしっかり食べる

