

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ

【10月のメニュー】

- ・麦ごはん
- ・鶏肉のから揚げ 生姜ソース
- ・もやしのごま酢和え
- ・きのこのみそ汁
- ・果物

厚別区役所 HP にて、
過去のレシピをご覧ください➡



【主菜】鶏肉のから揚げ 生姜ソース

<材料 (2人分)>

鶏もも肉	140g
酒	小さじ1/2 弱
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
小麦粉	小さじ1 強
片栗粉	小さじ1 強
玉ねぎ	100g
ピーマン	30g
揚げ油	適量
しょうが	10g
酒	小さじ1 と 1/2
酢	小さじ2
だし汁	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2

<作り方>

- ① 鶏肉はひと口大に切り、酒、塩、こしょうで下味をつける。
- ② 玉ねぎとピーマンは、2cm 程度の角切りにし、素揚げする。
- ③ しょうがは細く千切りにして、水にさらす。
- ④ 鶏肉に小麦粉と片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑤ ③と酒、酢、だし汁、しょうゆを合わせ、火にかける。
- ⑥ ②と④を皿に盛り付け、上から⑤のソースをかける。

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）

【副菜】もやしのごま酢和え

<材料 (2人分)>

もやし	60g
キャベツ	60g
コーン缶	40g
いりごま	小さじ2 強
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
酢	小さじ1

<作り方>

- ① キャベツは太めの千切りにする。コーン缶は水気を切っておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、キャベツ、もやしをゆでてザルにあげる。
- ③ ボウルに調味料を入れて混ぜ合わせ、野菜を加えて和える。

【汁物】きのこのみそ汁

<材料 (2人分)>

まいたけ	40g
しめじ	40g
しいたけ	40g
えのき	20g
長ねぎ	10g
みそ	小さじ2 強
だし汁	150ml

<作り方>

- ① きのこと類は石づきを除き食べやすく切る。
- ② 長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ だし汁できのこ類を煮て、ねぎを加え、火が通ったらみそを溶く。

<栄養価 (一食あたり)> ★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	592kcal
脂質エネルギー比	25%前後	26.0%
野菜使用量	100g 以上	155g
塩分	3.0g 程度	2.5g

※ 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。