

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ



【7月のメニュー】

- ・麦ごはん
- ・チキンの照り焼き
- ・温野菜サラダ
- ・ミルクスープ
- ・果物

厚別区役所 HP にて、過去のレシピを公開しています➡



【主菜】チキンの照り焼き

<材料 (2人分)>

鶏もも肉 (皮なし)	180g
食塩	少々
こしょう	適量
ごま油	小さじ2
A しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
顆粒和風だし	小さじ2/3
レタス	2枚
きゅうり	約4cm

<作り方>

- ① 鶏肉は、厚さが均一になるよう切り込みを入れ、食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをしておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、鶏肉を入れ、両面がきつね色になるように焼き、Aを混ぜ合わせたものを回し入れ、鶏肉とからめる。
- ③ レタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは斜め薄切りにする。
- ④ 皿に鶏肉を並べ、レタスときゅうりを添える。

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。

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】温野菜サラダ

<材料 (2人分)>

じゃがいも	90g
人参	35g
ブロッコリー	50g
A ヨーグルト	20g
マヨネーズ	小さじ2
レモン果汁	小さじ1
練わさび	適量
食塩	少々

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむいて乱切りにし、人参はじゃがいもよりも小さめの乱切りにし、ゆでる。ブロッコリーは小房にわけ、色よくゆでる。
- ② Aをよく混ぜ合わせ、①に混ぜる。

【汁物】ミルクスープ

<材料 (2人分)>

ベーコン	10g
玉ねぎ	45g
キャベツ	60g
サラダ油	小さじ1/4
コンソメの素	小さじ1/2
水	240ml
牛乳	60ml
食塩	適量
白こしょう	適量
乾燥パセリ	適量

<作り方>

- ① ベーコンは細切り、玉ねぎは薄切り、キャベツは千切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒めて火が通ったらベーコンを加えて炒める。
- ③ ②にコンソメの素と水を加えて煮る。キャベツも加えてさっと煮る。
- ④ ③に牛乳を加えて煮立たせない程度に煮る。塩・こしょうで調味し、器に盛り、パセリを散らす。

	ヘルシーメニュー基準	今回のメニュー
エネルギー	500~650kcal	608kcal
脂質エネルギー比	25%前後	24.7%
野菜使用量	100g以上	135g
塩分	3.0g程度	2.5g

<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。