

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ



【9月のメニュー】

- ・枝豆ごはん
- ・鶏むね肉のみそ風味竜田
- ・ひらひら人参の炒り煮
- ・みそ汁（白菜、油揚げ）
- ・フルーツヨーグルト

厚別区役所 HP にて、過去のレシピをご覧ください➡



枝豆ごはん

<材料(2人分)>

ごはん 2膳分
枝豆 30g

<作り方>

- ① 炊きあがったごはん茹でた枝豆を混ぜ、かるく塩をふる。

<作り方>

- ① 人参はピーラーで薄く削り、食べやすい長さに切る。
- ② れんこんは皮をむいて薄切りにし、食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、人参とれんこんを炒める。
- ④ 焦げないように時々混ぜながら、人参がしんなりするまで炒める。
- ⑤ 調味料を加え、味がなじむまで煮詰める。

<材料(2人分)>

人参 90g
れんこん 20g
油 小さじ2/3
みりん 小さじ3/4
しょうゆ 小さじ1/2弱
砂糖 少々

鶏むね肉のみそ風味竜田

<材料(2人分)>

鶏むね肉 140g
しょうが 5g
酒 小さじ1強
みりん 小さじ1弱
しょうゆ 小さじ1強
みそ 少々
片栗粉 大さじ2と2/3
油 小さじ2と1/2強
ごま油 小さじ1弱

ししとう 4本
さつまいも 60g

<作り方>

- ① しょうがはすりおろし、Aと混ぜ合わせておく。
- ② 鶏むね肉は、薄くそぎ切りにし、①と5分程度なじませる。
- ③ さつまいもは4mm程度の厚さの輪切りにして、水にさらす。ししとうは洗って包丁の先で表面に切り込みを入れる。
- ④ 片栗粉をポリ袋に入れ、②を入れ、表面全体にまぶしつける。
- ⑤ フライパンに油とごま油をひき、鶏肉を弱中火で両面を焼く。
- ⑥ 中心までしっかり加熱し、取り出した後、続けてししとうを焼く。
- ⑦ さつまいもは水気を切り、フライパンで両面をこんがり焼く。
- ⑧ 器に肉を盛り、焼いたししとうとさつまいもを添える。

<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	今回のメニュー
エネルギー	500~650kcal	636kcal
脂質エネルギー比	25%前後	21.4%
野菜使用量	100g以上	103g
塩分	3.0g程度	2.1g

※ヘルシーメニュー基準は札幌市外食料理「栄養成分の店」推進事業要領に基づきます
※天候等の影響により、レシピと実際に使われている食材が異なる場合があります。

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。

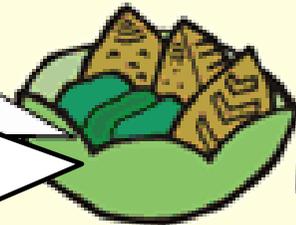
あつべつ健康ランチについての問い合わせ：厚別保健センター（895-1881）

バランスよく食べよう！

－9月は食生活改善普及運動の推進月間です－

副菜

主にビタミンやミネラルの供給源で、体の調子を整える。野菜料理は1日5皿を目標に。



主菜

主にたんぱく質や脂質の供給源。身体をつくるもととなる。



主食

主に炭水化物の供給源で、エネルギー源となり、身体を動かすもととなる。



汁物

具たくさんにすると汁の量が減り、塩分のとり過ぎ防止に。1日1杯程度を目安に。



主食（ごはん・パン・めん類）

主菜（肉・魚・卵・大豆製品）

副菜（野菜・きのこ・海藻類）

☆外食の際には、単品料理（ラーメン、丼など）よりも、定食やセットメニューを選ぶと、栄養バランスが整いやすくなります。

このほか、牛乳・乳製品や果物を1日のどこかで取り入れると、さらに栄養バランスが整います♪

厚別区健康・子ども課