

簡単！おいしい！ あつべつ健康ランチ レシピ



【12月のメニュー】

- ・ごはん
- ・チキングリルカレー風味
- ・れんこんサラダ
- ・オニオンスープ
- ・ぶどうゼリー

厚別区役所 HP にて、
過去のレシピをご覧いただけます→



【主菜】チキングリルカレー風味

<材料 (2人分)>

鶏もも肉 (皮なし)	160g
マッシュルーム	3個
赤パプリカ	1/4個
マヨネーズ	小さじ2
カレー粉	小さじ1
塩	小さじ1/3
パン粉	小さじ2
オリーブ油	小さじ1
水菜	1株

<作り方>

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。マッシュルームは半分、赤パプリカも同じくらいの大きさに切る。
- ② ポリ袋に①の材料、マヨネーズ・カレー粉・塩を入れ、まんべんなく混ぜるように揉みこむ。
- ③ オーブンの天板に②を広げ、パン粉とオリーブオイルを混ぜたものを上に散らし、鶏肉に火が通るまで焼く。
- ④ 3~4cmの長さに切った水菜を付け合わせとして③と一緒に皿に盛り付ける。

【汁物】オニオンスープ

<材料 (2人分)>

玉ねぎ	1/4個
バター	小さじ1
水	300ml
コンソメ	1/2個
塩	少々
こしょう	少々
刻みパセリ	適量

<作り方>

- ① 玉ねぎは縦半分に切り、繊維を断つように薄切りにして、しんなりと透き通るまでレンジで加熱する。
- ② 鍋にバターを溶かし、①の玉ねぎを10分ほどあめ色になるまで炒める。
- ③ ②に水・コンソメを加えて煮て、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④ 器に盛り、刻みパセリを散らす。

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。

【副菜】れんこんサラダ

<材料 (2人分)>

れんこん	厚さ約2cm
三つ葉	20g
トマト	2/3個
玉ねぎ	1/6個
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ2
酢	小さじ2
オリーブ油	小さじ1
黒こしょう	少々

<作り方>

- ① れんこんは皮をむき薄くスライスし、さっとゆでて冷水で冷やし水気を切る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらした後水気を切りAと混ぜる。
- ③ 三つ葉は3cmくらいの長さ、トマトは2~3cm角くらいに切る。
- ④ ①~③を合わせてざっくりと混ぜ、少し時間をおいて味をなじませる。

れんこんは冬が旬。
生のれんこんはビタミンCも豊富です。

【デザート】ぶどうゼリー

<材料 (2人分)>

ぶどうジュース	200ml
水	15cc
粉ゼラチン	小さじ3/4 (2.5g)
レモン果汁	小さじ1/2強

<作り方>

- ① ジュースは常温にしておく。
- ② 水にゼラチンを振り入れふやかしてから、湯せんて溶かす。
- ③ ②にジュースを少しずつ混ぜて伸ばし、レモン果汁を加えしっかり混ぜ、器に注ぎ、冷やし固める。

<栄養価 (一食あたり)>

★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	577kcal
脂質エネルギー比	25%前後	23.1%
野菜使用量	100g以上	166g
塩分	3.0g程度	2.7g

※ 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)