

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ

【4月のメニュー】

- ・麦ごはん
- ・バンバンジー
- ・小松菜のツナ和え
- ・韓国風わかめスープ
- ・フルーツヨーグルト

厚別区役所 HP にて、
過去のレシピを公開しています→



【主菜】バンバンジー

<材料 (2人分)>

鶏もも肉	180g
塩・こしょう	少々
酒	大1と1/3
玉ねぎ	15g
きゅうり	20g
トマト	60g
白いりごま	小さじ1強
しょうゆ	小さじ1と2/3
A 砂糖	小さじ1弱
ラー油	適量
長ねぎ	10g
生姜みじん切り	小さじ1/2
蒸し汁	大さじ1/2程度

<作り方>

- ① 鶏もも肉は不要な脂を除き、耐熱容器に入れて、塩こしょうをして酒をかけておく。
- ② ①にふんわりラップをして、レンジで約2分、上下を返して約1分間、熱が完全に通るまで加熱し、そのまま蒸らす。蒸し汁は大さじ1/2程度とりわけておく。
- ③ 玉ねぎ・きゅうりは千切りにして、玉ねぎは水にさらす。トマトは5mmの半月切りにする。
- ④ ごまは軽くすり、みじん切りのねぎと生姜、Aと②の蒸し汁大さじ1/2でたれを作る。
- ⑤ ②の蒸し鶏を食べやすい大きさに切り、③の玉ねぎときゅうりをのせ、トマトを横に飾り、たれをかける。

【副菜】小松菜のツナ和え

<材料 (2人分)>

小松菜	100g
ツナ油缶	30g
粒入りマスタード	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1/3

<作り方>

- ① 小松菜は茹でて3cm程度に切り、水気をきる。
- ② 油を切ったツナ缶と小松菜を、粒マスタードとしょうゆで和える。

【汁物】韓国風わかめスープ

<材料 (2人分)>

れんこん	60g
卵	1/2個
カットわかめ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
ごま油	小さじ1/2弱
水	300ml

<作り方>

- ① れんこんは、薄切りのちょうちりにする。
- ② 鍋に分量の水とれんこんを入れ、沸騰したらカットわかめ、しょうゆ、鶏ガラスープの素を加えて味をととのえる。
- ③ 卵を溶き②に入れ、最後にごま油を加えたら、器に盛り付ける。

【デザート】フルーツヨーグルト

<材料 (2人分)>

フルーツミックス缶	70g
プレーンヨーグルト	120g

<作り方>

- ① フルーツミックス缶は汁気を切り、ヨーグルトと和える。

<栄養価 (一食当たり)>

★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	590kcal
脂質エネルギー比	25%前後	22.6%
野菜使用量	100g以上	133g
塩分	3.0g程度	2.9g

※ 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）

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。