

簡単！おいしい！

あつべつ健康ランチ レシピ

【6月のメニュー】

- ・パセリライス
- ・鶏肉のさわやか
トマトソース煮込み
- ・きのこのマリネ
- ・ぶどうゼリー



【主菜】鶏肉のさわやかトマトソース煮込み

<材料 (2人分)>

鶏もも肉 (皮なし)	160g
ごぼう	1/3本 (60g)
たまねぎ	1/4個 (40g)
いんげん	4本 (30g)
にんにく	1片
オリーブ油	小さじ2弱
塩、こしょう	少々
薄力粉	大さじ1
A トマトホール缶	160g
水	160ml
黒酢	小さじ2強
砂糖	大さじ1強
しょうゆ	小さじ2と1/2
酒	小さじ2と1/2

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうで下味をつけ、薄力粉を鶏肉全体にまぶす。
ごぼうはよく洗ってささがきにし、水に5分さらし、水気を切る。たまねぎは1cm幅、いんげんはヘタを取り除いて3等分に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが出てきたら鶏肉を入れて軽く焼き色がつくまで両面を焼く。ごぼう、たまねぎを加えて炒め合わせる。
- ④ 野菜がしんなりしたら、②を加え、弱火で約8分煮て、いんげんを加えてさらに約5分煮る。

【副菜】きのこのマリネ

<材料 (2人分)>

しめじ	80g
えのき	20g
A にんにく (すりおろし)	小さじ1/2弱
レモン汁	小さじ1と1/2
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1

<作り方>

- ① Aを合わせてマリネ液を作る。
- ② きのこは食べやすい大きさに切り、ほぐしておく。
- ③ きのこを沸騰した湯に入れ、ゆでてザルに上げ、水気をよく切る。
- ④ ①のマリネ液にきのこを30分程度つける。

【デザート】ぶどうゼリー

<材料 (2人分)>

ぶどうジュース	200g
水	大さじ1強
ゼラチン	2.6g
レモン果汁	小さじ1弱

<作り方>

- ① ぶどうジュースは常温にしておく。
- ② 水とゼラチンを合わせてふやかす、湯せんで溶かす。
- ③ 粗熱が取れたら、①とレモン果汁を加え混ぜ、器にそそぎ冷やし固める。

<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	602kcal
脂質エネルギー比	25%前後	20.2%
野菜使用量	100g以上	150g
塩分	3.0g未満	1.8g

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。

※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。

※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。