

あつべつ健康ランチ レシピ

【5月のメニュー】

- ・雑穀ご飯
- ・鶏肉のピーナツ照り焼き
- ・ほうれん草のポン酢ごま和え
- ・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➡



【汁物】ミルクスープ

<材料(2人分)>

ベーコン	10g
たまねぎ	小1/4個(46g)
キャベツ	60g
サラダ油	小さじ1/4
顆粒コンソメ	小さじ2/3
水	240ml
牛乳	60ml
食塩	0.6g
白こしょう	少々
乾燥パセリ(生でもOK)	少々

<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。
- ③②に顆粒コンソメと水を加えて煮る。キャベツも加えてさっと煮る。
- ④③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。

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

【主菜】鶏肉のピーナツ照り焼き

<材料>(2人分)

鶏むね肉	200g
小麦粉	大さじ1と1/2
油	大さじ1/2
ピーナツバター	大さじ2/3
A しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
ミックスベビーリーフ	40g

<作り方>

- ①鶏肉はひと口大のそぎ切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉に小麦粉を薄くまぶしつけて入れ、中火で両面を焼く。
- ③混ぜ合わせたAを加えて鶏肉とからめる。
- ④器にミックスベビーリーフをしき、上から③を盛り付ける。

【副菜】ほうれん草のポン酢ごま和え

<材料(2人分)>

ほうれん草	1/2束(120g)
にんじん	20g
ポン酢	小さじ1と1/2
白すりごま	大さじ1弱
砂糖	小さじ1強

<作り方>

- ①ほうれん草は長さ3cm、にんじんは太めの千切りにする。茹でて水気を切り、冷やしておく。
- ②①にポン酢、すりごまと砂糖を和える。

<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	626kcal
脂質エネルギー比	25%前後	25.9%
野菜使用量	100g以上	142g
塩分	3.0g未満	2.2g

※ヘルシーメニュー基準は札幌市外食料理「食育サポート企業等」(通称:さつモグ食育応援団)推進事業要領に基づきます。

※実際に使われている食材は、天候等の影響でレシピと異なる場合があります。

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(011-895-1881)