

あつべつ健康ランチ レシピ

【9月のメニュー】

- ・雑穀ご飯
- ・鶏肉のチーズ焼き
- ・もやしときゅうりの酢の物
- ・椎茸の中華スープ
- ・果物



厚別区役所HPIにて、
過去のレシピを公開しています➡



【主菜】鶏肉のチーズ焼き

<材料(2人分)>

- 鶏もも肉 240g
- 玉ねぎ 1/6個(30g)
- 赤パプリカ 1/3個(40g)
- しめじ 20g
- スライスチーズ 2枚(40g)
- 塩 少々(0.3g)
- こしょう 少々
- 油 小さじ1と1/2
- A ケチャップ 大さじ1/2
- A ウスターソース 小さじ2強
- 乾燥パセリ 少々
- 【付け合わせ】
- レタス 4枚(40g)
- ミニトマト 4個(40g)

<作り方>

- ①しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。玉ねぎとパプリカは薄切りにする。
- ②鶏肉は肉厚の部分は包丁で薄くそぎ切りにし、両面に塩こしょうをふる。
- ③フライパンに油を熱し、鶏肉に火が通るまで焼き、いったん取り出す。その後、①を入れ、全体に火が通るまで炒める。
- ④フライパンに鶏肉を戻し、混ぜ合わせたAを入れ、全体にからめる。上にチーズをのせ、弱火でチーズがとろけるまで加熱する。
- ⑤食べやすい大きさにちぎったレタス、ミニトマトと一緒に器に盛りつけ、チーズの上にパセリを散らす。

【副菜】もやしときゅうりの酢の物

<材料(2人分)>

- もやし 1/3袋(60g)
- きゅうり 小1本(80g)
- 酢 小さじ1強
- 砂糖 小さじ2/3
- 塩 少々(0.4g)

<作り方>

- ①もやしはさつとゆで、水気をしっかり切る。
- ②きゅうりは千切りにしておく。
- ③酢・砂糖・塩をあわせ、①・②を和える。

【副菜】椎茸の中華スープ

<材料(2人分)>

- 干し椎茸 大1個(4g)
- 木綿豆腐 40g
- 中華スープの素 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1/3弱
- 片栗粉 小さじ1と1/2
- 水(水溶き用) 小さじ2
- おろししょうが 2g
- ごま油 小さじ1/2
- 椎茸の戻し汁+水 300ml

<作り方>

- ①椎茸は水で戻し、薄くスライスする。豆腐は角切りにする。
- ②鍋に椎茸の戻し汁と水、中華スープの素を入れ、沸騰したら椎茸を入れ、2～3分加熱する。
- ③椎茸に火が通ったら豆腐を入れ、しょうゆを加える。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤仕上げにごま油としょうがを加える。

<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	604kcal
脂質エネルギー比	25%前後	26.4%
野菜使用量	100g以上	146.0g
塩分	3.0g未満	2.5g

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「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)