

8月は野菜摂取強化月間です！

あつべつ健康ランチ

レシピ



【野菜の日メニュー】

- ・ごはん
- ・タンドリーチキンの夏野菜添え
- ・かぼちゃサラダ
- ・キャベツとトマトのスープ
- ・果物

かぼちゃのサラダ

<材料>(2人分)

かぼちゃ	120g
レーズン	10g
砂糖	大さじ 1/2
マヨネーズ	小さじ 1 強
スライスアーモンド	4g
リーフレタス	2枚

<作り方>

- ①かぼちゃは種と皮をとり、やわらかくゆでて水分をとばし、熱いうちによくつぶして砂糖と混ぜ合わせておく。
- ②レーズンは熱湯に5分程度漬けてやわらかくして水気を切る。
- ③かぼちゃが冷めたら、マヨネーズ、レーズンを混ぜ合わせる。
- ④器にレタスをしき、③を盛り付けて上からアーモンドを飾る。

キャベツとトマトのスープ

<材料>(2人分)

キャベツ	40g
トマトホール缶	80g
水	300ml
コンソメ	4g
塩、こしょう	少々

<作り方>

- ①キャベツはざく切りにする。
- ②鍋に水とコンソメを入れて火にかけ、煮立ったらキャベツとトマトを入れる。
- ③具材に火が通ったら塩こしょうで味を調える。

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。

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）

タンドリーチキンの夏野菜添え

<材料>(2人分)

鶏もも肉（皮つき）	120g
塩	少々
ヨーグルト	20g
ケチャップ	小さじ 2
はちみつ	小さじ 1/2 弱
カレー粉	小さじ 1/5
にんにく	少々
しょうが	少々
こしょう	少々
油	小さじ 1/2
ピーマン	小 1 個
赤ピーマン	1/6 個
なす	1/2 個
アスパラガス	2本
油	適量
塩	少々
レモン	10g
パセリ	少々

<作り方>

- ①鶏肉の表面にフォークで数か所穴をあけ、味をしみこみやすくし、下味の塩をふる。
- ②Aを合わせ、①の鶏肉を約1時間漬け込む。
- ③フライパンに油を入れ、②をふたをしながら表面に焼き色がつくまで中火で焼く。
- ④③のフライパンに、残ったAを加えて加熱し、鶏肉に軽くからめる。
- ⑤ピーマン、赤ピーマン、なす、アスパラガスは食べやすい大きさに切り、素揚げ後、塩をふる。
- ⑥レモンはくし型に切る。
- ⑦④、⑤、⑥を盛り付け、パセリをふる。

<栄養価（一食当たり）> ★ごはんは180g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	609kcal
脂質エネルギー比	25%前後	27.0%
野菜使用量	100g以上	180.6g
塩分	3.0g程度	1.7g

※ ヘルシーメニュー基準は札幌市外食料理「栄養成分の店」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。