


# 7月の食育バランスランチ

他の月の  
食育バランスランチの  
レシピはこちら 



## ◎イタリアンそうめん

### 【材料(4人分)】

そうめん(乾)	280g
豚もも肉(薄切り)	240g
トマト	2個
たまねぎ	1/2個
バジル	12g
塩	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1

### 【作り方】

- ① そうめんは表記の時間通りに茹で、氷水でしめる。
- ② バジルは飾り用(4枚程度)を残して千切りにし、水にさらす。
- ③ トマトは乱切りにする。玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。豚肉は茹で、冷水でしめる。
- ④ ボウルにオリーブオイル・塩を入れて混ぜ、①、②を加えて和える。
- ⑤ お皿に④を盛り付け、③とバジルをのせたら完成。

## ◎ポリポリサラダ

### 【材料(4人分)】

ホールコーン	80g
冷凍枝豆(むき身)	80g
きゅうり	1本
かにかま	80g

### 【A】

マヨネーズ	大さじ2
プレーンヨーグルト	大さじ2
おろしにんにく	小さじ1
砂糖	小さじ1
こしょう	少々

### 【作り方】

- ① ホールコーンは茹でて水気を切る。
- ② 冷凍枝豆は茹でてさやから身を取り出す。きゅうり、かにかまは枝豆の大きさに切る。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、ドレッシングを作り、①、②を加えて和えたら完成。

## ◎スイカゼリー

### 【材料(4人分)】

スイカ (トッピング用含む)	400g
砂糖	大さじ2
レモン汁	小さじ1
ゼラチン	5g
水	20ml

### 【作り方】

- ① ゼラチンを水に加えてふやかしておく。
- ② スイカは潰しザルでこし、スイカジュースを作る。
- ③ 鍋に①、②、砂糖、レモン汁入れて煮溶かす。
- ④ ③を容器に移し、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 5mm角に切ったスイカ(トッピング用)を上のにせたら完成。



献立名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
イタリアンそうめん	402	20.8	10.1	3.6	1.7
ポリポリサラダ	118	6.3	6.7	2.4	0.6
スイカゼリー	63	1.7	0.1	0.3	0.0
合計	584	28.8	17.0	6.3	2.3

## つくば市【食育推進計画】

- ① たいせつな1日のスタート、朝ごはんを食べましょう
- ② 「農作物」つくばが育てた季節の恵みをたのしみましょう
- ③ しっかり野菜を食べましょう
- ④ いつも感謝の気持ちを持ち、いただきます・ごちそうさまを言いましょう
- ⑤ よく噛んで、ますます元気いつまでも!! (噛ミング30)

