

# 4月の食育バランスランチ



## ◎鯖のソテー マスタードソース

### 【材料(4人分)】

鯖 70g×4枚  
小麦粉 大さじ2  
こしょう 少々  
オリーブ油 小さじ1

A { 水 大さじ4  
酒 大さじ2  
しょうゆ 小さじ4  
粒マスタード 小さじ2  
はちみつ 小さじ2

水菜 160g  
(4~5株)

### 【作り方】

- 鯖の両面にこしょう、小麦粉をふる。水菜は3cm幅にカットする。
- フライパンにオリーブ油を熱し、鯖の両面を中火でこんがり焼く。皿に水菜を敷き、上に鯖を乗せる。
- フライパンにAを加えて煮詰め、鯖にかける。



## ◎焼ききのことパプリカのマリネ

### 【材料(4人分)】

しめじ 1パック  
えのき 1パック  
パプリカ 1個  
にんにく 1かけ  
オリーブ油 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1

### 【作り方】

- しめじは手でほぐす、えのきは長さを半分にする。パプリカは細切りし、にんにくはみじん切りする。
- フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。
- 香りが出たらしめじ、えのき、パプリカを加えて炒め、しんなりしたら、しょうゆを回しかける。

## ◎春キャベツと桜エビの豆乳スープ

### 【材料(4人分)】

キャベツ 120g(約2枚)  
たまねぎ 80g(約1/2個)  
にんじん 60g(約1/3本)  
桜エビ 6g  
水 320ml  
無調整豆乳 160ml  
顆粒和風だし 大さじ1

### 【作り方】

- キャベツは一口大にカットする。たまねぎは薄くスライスする。人参はいちょう切りする。
- 鍋に水、だし、野菜を入れて煮る。
- 野菜が柔らかくなったら、豆乳を加えてひと煮立ちさせる。
- 仕上げに桜エビを加える。

## ◎キウイ寒天

### 【材料(4人分)】

キウイフルーツ 1/2個  
ゴールドキウイ 1/2個  
水 120ml  
粉寒天 4g  
砂糖 小さじ4

### 【作り方】

- キウイ、ゴールドキウイは1.5cm角に切る。
- 鍋に水と粉寒天を入れ中火で熱し、沸騰したら弱火にする。沸騰してから1~2分加熱する。
- ②に砂糖を加えてよく溶かす。
- 容器に①、③を流し入れ、冷蔵庫で固まるまで冷やす。

## ◎雑穀ごはん

### 【材料(4人分)】

麦ご飯 600g

### 【作り方】

- 1人150gのご飯を盛り付ける。

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)
雑穀ごはん	273	4.9	0.8	0.8	0.0
鯖のソテーマスタードソース	206	16.4	13.4	1.3	1.4
焼ききのことパプリカのマリネ	42	2.1	1.8	1.4	0.2
春キャベツと桜エビの豆乳スープ	41	3.5	1.3	1.2	0.9
キウイ寒天	34	0.3	0.1	1.4	0.0
合計	596	27.2	17.4	6.1	2.5

他の月の食育バランスランチのレシピはこちら



## 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)

