

# 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 



## ◎チンジャオロース

### 【材料(4人分)】

豚もも肉	240g
A	しょうゆ  小さじ1と1/2
	酒  小さじ1/2
かたくり粉	小さじ1/2
ピーマン	中4個(約150g)
たけのこ(水煮も可)	150g
にんにく	1かけ(約10g)
ねぎ(白い部分)	5cm(約10g)
油	小さじ4
B	しょうゆ  小さじ2
	砂糖  小さじ1
	食塩  小さじ1/2

### 【作り方】

- ① たけのこは下茹でしておく。ピーマンとたけのこを千切りにする。にんにくとねぎはみじん切りにする。
- ② 豚肉は4~5センチの長さの細切りにし、Aで下味をつけ、かたくり粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、にんにくとねぎを炒める。肉を入れてさらに炒め、色がついてきたら、たけのこ、ピーマンを加えて、強火で炒める。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら、Bを加えてさらに炒める。お皿に盛り付けて完成。



## ◎雑穀ごはん

### 【材料(4人分)】

麦ご飯	600g
-----	------

### 【作り方】

- ① 1人150gのご飯を盛り付ける。

## ◎卵と玉ねぎのスープ

### 【材料(4人分)】

卵	2個
玉ねぎ	中1個(約200g)
じゃがいも	中1個(約100g)
水	480ml
顆粒中華だし	小さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/2
黒コショウ	少々
生姜	親指大(約10g)
いりごま	少々

### 【作り方】

- ① じゃがいもは皮を剥いて一口大に切る、玉ねぎはくし切り、生姜は千切りにする。
- ② 鍋に水、じゃがいも、玉ねぎを入れて煮込む。
- ③ 野菜に火が通ったら、中華だし、しょうゆ、黒コショウ、生姜を入れて味をつける。
- ④ 溶き卵を回し入れる。
- ⑤ お椀にスープを盛り、いりごまをかける。

## ◎豆乳かん

### 【材料(4人分)】

調整豆乳	200ml
水	40ml
粉寒天	2g
砂糖	大さじ1
みかんの缶詰	60g

### 【作り方】

- ① 鍋に水に粉寒天、砂糖を入れて沸騰させる。
- ② 別の鍋で豆乳を60~70℃に温め、①に加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②を器に入れ、みかんを入れて冷やし固める。

## 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)



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
チンジャオロース	167	14.3	10.3	2.4	1.2
卵と玉ねぎのスープ	74	4.3	2.9	1.2	0.7
豆乳かん	49	1.7	1.8	0.6	0.1
合計	563	25.2	15.8	5.0	2.0