

# 6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 



## ◎具だくさんミートソーススパゲティ

### 【材料(4人分)】

スパゲティ(乾)	300g
豚ひき肉	250g
オリーブオイル	大さじ1/2
にんにく	1かけ
たまねぎ	1個
しめじ	100g
にんじん	1/2本
<b>【A】</b>	
ダイストマト	400g
固形コンソメ	1個
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ2
こしょう	少々
乾燥パセリ	適量

### 【作り方】

- ① にんにく、玉ねぎ、しめじ、にんじんはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火をつけ、香りが立ったら豚ひき肉を加えて炒める。
- ③ ひき肉に火が通ったら残りの野菜を加えてさらに炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、Aを加え煮込む。
- ⑤ スパゲティを時間通り茹でる。
- ⑥ スパゲティを皿に盛り、④のソースをかける。最後にパセリを振る。

## ◎なすとキャベツのさっぱりサラダ

### 【材料(4人分)】

なす	150g
キャベツ	200g
<b>【B】</b>	
ポン酢しょうゆ	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
かつお節	10g

### 【作り方】

- ① なすは、薄い半月切りにし、水につけあく抜きする。  
キャベツは、ざく切りにする。
- ② ①を耐熱ボウルに入れて、電子レンジ600Wで4分加熱する。
- ③ 軽く水気をきり、Bを加えて和える。
- ④ 皿に盛りつけて、かつお節を上からかける。

## ◎ジンジャーエール

### 【材料(4人分)】

生姜	100g
<b>【C】</b>	
はちみつ	大さじ2と1/2
レモン果汁	40cc
水	120cc
炭酸水	600ml
氷	適量

### 【作り方】

- ① 生姜は皮をむいてすりおろし、だしパックに入れる
- ② 鍋に①とCを入れて中火にかけ、とろみがついたら火を止め、①を取り出し粗熱をとる。
- ③ グラスに氷と②を入れ、炭酸水を注ぐ

献立名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
具だくさんミートソーススパゲティ	487	23.7	14.2	1.7
ナスとキャベツのさっぱりサラダ	58	3.2	3.2	0.6
ジンジャーエール	53	0.3	0.1	0.0
合計	597	27.3	17.4	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)

