


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
【A】	
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】	
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
【C】	
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)

