

# 食育バランスランチ



そのほかの管理栄養士  
考案レシピはこちら



## ◎アジの南蛮漬け

### 【材料(4人分)】

アジ切り身80g 4切  
塩 ひとつまみ  
片栗粉 大さじ2  
たまねぎ 1/4個  
にんじん 1/4本  
ピーマン 1個  
サラダ油 大さじ1

### 【作り方】

- ① Aを混ぜる。
- ② たまねぎ、にんじん、ピーマンを千切りし、①に漬けておく。
- ③ アジに塩で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、アジを両面焼く。
- ⑤ 焼いたアジを②に加えて漬けておく。

A  
しょうゆ 小さじ2  
砂糖 小さじ4  
酢 40g  
水 小さじ4  
鷹の爪 少量



## ◎ご飯

### 【材料(4人分)】

米

### 【作り方】

- ① 米をとぎ、水を加えて炊く。  
1人150gご飯を盛り付ける。

## ◎柿のクリームチーズ和え

### 【材料(4人分)】

柿 1個  
クリームチーズ 60g  
レタス 1/2個  
赤たまねぎ 1/4個  
フレンチドレッシング 適量

### 【作り方】

- ① 柿の皮をおき、一口大に切る。赤たまねぎは薄くスライス、レタスはちぎる。クリームチーズはサイコロ状に切る。
- ② 器にレタス、赤たまねぎ、柿、クリームチーズの順に盛っていき、最後にフレンチドレッシングをかける。

## ◎卵スープ

### 【材料(4人分)】

卵 2個  
えのきたけ 1袋  
長ねぎ 1/2本  
鶏がらスープの素 小さじ1  
しょうゆ 小さじ2  
塩 ひとつまみ  
水 600ml

### 【作り方】

- ① えのきたけは食べやすい長さに切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② 卵を溶く。
- ③ 鍋に水、鶏がらスープの素を入れて火にかける。沸騰したら①としょうゆ、塩を入れる。
- ④ 野菜に火が通ったら、沸騰しているところに卵を少しずつ流し入れる。

| 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) |
|-----------|--------------|-----------|--------|----------|-----------|
| アジの南蛮漬け   | 181          | 16.5      | 6.8    | 1.1      | 0.9       |
| 柿のクリームチーズ | 116          | 1.7       | 8.2    | 1.2      | 0.3       |
| 卵スープ      | 49           | 4.1       | 2.6    | 1.0      | 1.0       |
| ご飯        | 251          | 4.3       | 0.6    | 0.4      | 0.0       |
| 合計        | 597          | 26.6      | 18.2   | 3.7      | 2.2       |

## つくば市【食育推進計画】

- いただきます!
- 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)
- かさんまる

