

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。

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

◎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。

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)

