

# 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



## ◎バランス豚丼

### 【材料(4人分)】

麦ごはん	600g
豚肩ロース(薄切り)	280g
片栗粉	大さじ2
ごま油	小さじ2
おろしにんにく	1cm
砂糖	小さじ4
酒	小さじ4
みりん	小さじ4
しょうゆ	大さじ1
赤パプリカ	1個
黄パプリカ	1個
もやし	80g

### 【作り方】

- ① 赤パプリカ、黄パプリカは薄くスライスする。もやしは洗う。
- ② ①をさっと茹でる。
- ③ 豚肉に片栗粉をまぶしておく。
- ④ フライパンでごま油を熱し、③を焼く。豚肉に火が通ったら調味料をすべて入れて全体にからませる。
- ⑤ 麦ご飯150gに茹でた野菜を乗せ、その上に④を乗せる。



## ◎キムチ和え

### 【材料(4人分)】

小松菜	200g
切り干し大根	10g
キムチ	40g
塩昆布	4g
焼きのり	適量
いりごま	小さじ1

### 【作り方】

- ① 切り干し大根は茹でて戻し、水気をしっかり絞って、5cmの長さに切る。
- ② ボウルで①、キムチ、塩昆布を和える。
- ③ 器に盛り、ちぎったのりとiriごまをかける。

## ◎かきたま味噌汁

### 【材料(4人分)】

水	600ml
味噌	大さじ2
えのきたけ	1袋
卵	1個
長ねぎ	1/2個

### 【作り方】

- ① えのきは石づきを取り除き、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋で水を沸かし、沸騰したらえのきを入れる。えのきに火が通ったら、味噌を溶き入れる。
- ③ 再沸騰させ、溶き卵を少しずつ流し入れ、ねぎを加えたら火を止める。

## ◎ストロベリーティーゼリー

### 【材料(4人分)】

ゼラチン	2.5g
水	30ml
紅茶	150ml
砂糖A	大さじ1
いちご	40g
砂糖B	小さじ1

### 【作り方】

- ① 水30mlでゼラチンをふやかしておく。
- ② いちごは5mm角に刻む。
- ③ 鍋で水150mlを沸かし、紅茶を淹れる。
- ④ ③に①、砂糖Aを入れてよく溶かし、容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ②と砂糖Bを混ぜ、電子レンジ600Wで30秒~60秒加熱する。
- ⑥ ④に⑤をかける。

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)
豚丼	514	17.7	13.8	1.6	0.8
キムチ和え	24	1.8	0.4	2.1	0.4
かきたま味噌汁	45	3.5	1.9	1.7	1.2
ストロベリーティーゼリー	17	0.7	0.0	0.1	0.0
合計	600	23.7	16.1	5.5	2.4

## 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

