

食育バランスランチ



◎豚肉の香草焼き

【材料(4人分)】

豚ひれかたまり肉	360g	
塩	小さじ4/5	
粒マスタード	大さじ1	
A	にんにくみじん切り	1かけ
	パセリみじん切り	小さじ1
	スライスアーモンド	大さじ1
	生パン粉	大さじ4
オリーブオイル	大さじ1	
キャベツ	葉3~4枚	
ブロッコリー	80g	
トマト	3/4個	

△ドレッシング△ トマト

B	はちみつ	小さじ1
	レモン汁	大さじ2
	こしょう	少々
	オリーブオイル	小さじ1

【作り方】

- ① 豚ひれ肉は12等分に切って塩を振り、片面に粒マスタードを塗る。
- ② スライスアーモンドは粗く刻み、Aを混ぜ合わせて肉にまぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②を入れて中火~弱火できつね色になるまで焼く。(裏面も同様)
- ④ キャベツとブロッコリーは食べやすい大きさに切り、鍋で2分程茹でてザルにあける。トマトはくし切りにする。
- ⑤ ドレッシング用のトマトは5mm角に刻み、Bと混ぜる。
- ⑥ 皿に③、④、トマト(くし切り)を盛り、⑤をかける。

◎ご飯

【材料(4人分)】

ご飯	600g
----	------



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)
豚肉の香味焼き	243	23.3	12.0	2.9	0.9
ご飯	251	4.3	0.6	0.4	0.0
ほうれん草と玉ねぎの二杯酢	31	3.2	0.4	2.3	0.6
野菜椀	46	2.2	1.7	1.3	1.0
合計	571	33.0	14.7	4.0	2.5

◎ほうれん草と玉ねぎの二杯酢

【材料(4人分)】

ほうれん草	1袋
玉ねぎ	1/2個
酢	小さじ4
しょうゆ	小さじ2
しらす	大さじ2

【作り方】

- ① ほうれん草はよく茹でて水に取り、水気を絞って3cmの長さに切る。
- ② 玉ねぎは繊維に沿って薄切りにし、たっぷりの水にさらす。水気を切り、①と混ぜ合わせる。
- ③ ②を器に盛り、調味料を混ぜてかけ、しらすを上に乗せる。

◎野菜椀

【材料(4人分)】

れんこん	80g	
にんじん	1/4本	
大根	60g	
油揚げ	1枚	
しめじ	1/2パック	
三つ葉	適量	
C	かつお昆布だし	440ml
	酒	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	塩	小さじ1/3

【作り方】

- ① れんこん、にんじん、大根は厚さ5mmのいちよう切りにする。油揚げは熱湯にくぐらせ、1cm幅の短冊切りにする。しめじは石づきを切りほぐす。三つ葉は3cm幅に切る。
- ② 鍋にCを入れ、れんこん、にんじん、大根を加えて火にかけ、油揚げ、しめじを加える。最後に三つ葉を加える。

そのほかの管理栄養士
考案レシピはこちら👉



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)

