

# 食育バランスランチ



## ◎トマトとひき肉のエスニック炒め丼(麦ごはん)

### 【材料(4人分)】

麦ごはん 600g

ミニトマト 280g

豚ひき肉 200g

セロリ(茎と葉) 2本

にんにく 4片

鷹の爪(輪切り) 1本分

サラダ油 小さじ1

A ナンプラー 小さじ2と1/2  
レモン汁 大さじ1  
砂糖 小さじ2

黒こしょう 少々

卵 4個

サラダ油 小さじ1

### 【作り方】

- ① ミニトマトはへたを除いて半分に切る。セロリは葉と茎に分け、茎をみじん切りする。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を中火で熱し、にんにく、セロリの根、鷹の爪を入れて香りが立つまで炒める。
- ③ ひき肉を加えて炒め、パラパラになったらミニトマトとAを加えて炒める。
- ④ ミニトマトが少し崩れたらセロリの葉(飾り用を少し残しておく)、黒こしょうを加えて炒める。
- ⑤ 器に麦ごはん(150g)を盛り、④のをせて残りのセロリの葉を添える。
- ⑥ 目玉焼きを作り、⑤のにせる。

## ◎ナンプラー香る野菜スープ

### 【材料(4人分)】

もやし 120g

万能ねぎ 40g

B おろしにんにく 2cm  
おろししょうが 5cm  
水 600ml  
顆粒中華だし 小さじ2

ナンプラー 小さじ1と1/2

黒こしょう 少々

糸唐辛子 適量

### 【作り方】

- ① もやしは洗う。万能ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にBを入れ火にかけ、沸騰したらもやしを加える。
- ③ もやしに火が通ったら万能ねぎ、ナンプラーを加える。
- ④ 最後に黒こしょうを加える。
- ⑤ 容器に盛り付けて糸唐辛子を適量のせる。

## ◎豆花

### 【材料(4人分)】

調整豆乳 240ml

はちみつ 10g

シナモン 小さじ1/2

C ゼラチン 3g  
水 大さじ2

きなこ 適量

黒蜜 適量

### 【作り方】

- ① Cを混ぜ合わせ、ゼラチンをふやかしておく。
- ② 鍋に豆乳を入れ、火にかける。沸騰直前ではちみつ、シナモンを加える。はちみつが溶けたら火を止める。
- ③ ①を加えよく溶かす。
- ④ 全体の粗熱をとり、器に流し入れる。冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ④にきなこ黒蜜をかける。

そのほかの管理栄養士  
考案レシピはこちら



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)
エスニック丼	528	20.9	16.4	2.6	1.0
野菜スープ	15	1.2	0.1	0.6	1.0
豆花	57	3.0	2.4	0.4	0.1
合計	600	25.1	18.9	3.6	2.1

## 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

