

食育バランスランチ



◎ごろごろ大豆ハンバーグ

【材料(4人分)】

鶏ひき肉	320g
水煮大豆	80g
たまねぎ	1/4個
にんじん	20g
生しいたけ	3~4個
大葉	4枚
パン粉	大さじ2
卵	1個
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1

しょうゆ	小さじ4
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1

ズッキーニ	1本
なす	1本

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじん、しいたけ、大葉はみじん切り、ズッキーニとなすは輪切りにする。
- ② ひき肉、水煮大豆、①、パン粉、卵、塩、こしょうをボールに入れ、全体をよく混ぜる。
- ③ ②を小判型に成型する。
- ④ サラダ油を熱したフライパンに③を入れ、片面に焦げ目がついたら裏返し、火を弱める。ズッキーニとなすを加え、蓋をして火を通す。
- ⑤ しょうゆ、みりん、砂糖を④に加えて絡める。



◎ごはん

【材料(4人分)】

ごはん	600g
-----	------

【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)
ハンバーグ	246	19.8	13.4	2.9	1.3
トマトマリネ	27	0.9	1.1	0.9	0.4
スープ	16	1.4	0.1	0.8	0.7
ヨーグルト	60	2.5	1.8	0.2	0.1
ごはん	251	4.3	0.6	0.4	0.0
合計	600	28.8	17.1	4.9	2.5

◎トマトとしめじのマリネ

【材料(4人分)】

トマト	1個
しめじ	1/2袋
たまねぎ	1/4個
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
塩	少々
酢	小さじ2
レモン汁	小さじ1
オリーブ油	小さじ1

【作り方】

- ① トマトはくし切り、たまねぎは薄くスライス、しめじはほぐす。
- ② たまねぎとしめじを耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで約1分加熱する。
- ③ ②にトマト、しょうゆ、みりん、塩、酢、レモン汁、オリーブ油を加えて冷やす。

◎セロリと桜えびのスープ

【材料(4人分)】

セロリ	1本
長ねぎ	1/2本
桜えび	大さじ1
水	480ml
顆粒コンソメ	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① セロリと長ねぎは薄く斜め切りにする。
- ② 鍋に水と顆粒コンソメを入れ火にかけ、沸騰したら①を加える。
- ③ 野菜に火が通ったら、塩、こしょう、桜えびを入れる。

◎レーズン甘酒ヨーグルト

【材料(4人分)】

レーズン	20g
甘酒	40g
プレーンヨーグルト	240g

【作り方】

- ① 材料をすべて混ぜ合わせる。

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】

- 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ming30)
- かさんまる

