

# 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



## ◎雑穀ごはん

### 【材料(4人分)】

米	2合
麦	20g

### 【作り方】

- ① 米をとぎ、麦を加えて炊く。  
1人150gずつよそう。

## ◎旬の食材たっぷり!かつおの味噌炒め

### 【材料(4人分)】

かつお	280g
生姜	20g
片栗粉	大さじ1
サラダ油	小さじ2(かつお用)
赤パプリカ	1個
なす	3個
キャベツ	葉4枚
Aみそ	大さじ2
A砂糖	大さじ2
A酒	大さじ4
サラダ油	小さじ2(野菜用)

### 【作り方】

- ① かつおを食べやすい大きさに切る。  
生姜をおろして生姜汁をかつおにもみこむ。  
片栗粉を全体にまぶす。
- ② なすは、皮をしま模様におき、乱切りにする。  
赤パプリカは、ひと口大に切る。  
キャベツはざく切りにする。
- ③ フライパンにかつお用のサラダ油を熱し、  
①を入れ表面を焼き、中まで火を通す。
- ④ フライパンに野菜炒め用のサラダ油を加える。  
なすを加えて油が全体的に回ったら、  
ピーマン、キャベツを加えてさらに炒める。
- ⑤ 全体的に火が通ったら、Aを加え炒める。



## ◎レモンの風味がさっぱり!カミングサンマルサラダ

### 【材料(4人分)】

水菜	80g
しめじ	40g
たまねぎ	40g
トマト	80g
Bレモン汁	大さじ2
Bオリーブオイル	大さじ1
B砂糖	小さじ1
Bブラックペッパー	少々

### 【作り方】

- ① 水菜は、3cmほどに切る。  
しめじは、石づきをとりほぐす  
たまねぎは、うすくスライスする。  
トマトは、ひと口大に切る。
- ② 水菜、しめじ、たまねぎを耐熱容器に入れ、  
電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ③ ②から出た水分を取り除き、皿に盛りつける。
- ④ 食べる直前に混ぜ合わせたBをかける。

## ◎大人なフルーツポンチ

### 【材料(4人分)】

キウイフルーツ	1個
ゴールドキウイ	1個
ブルーベリー	40g
砂糖	大さじ2
炭酸水	400cc

### 【作り方】

- ① キウイフルーツは皮をおき、1cmくらいの  
角切りにする。
- ② ①に砂糖を加えて混ぜる。  
10分ほど冷蔵庫で寝かせる。
- ③ 器に②、ブルーベリーを入れて、炭酸水を注ぐ。

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
雑穀ごはん	286	4.9	0.8	0.0
かつおの味噌炒め	212	21.0	5.1	1.2
カミングサンマルサラダ	51	1.0	3.1	0.0
フルーツポンチ	50	0.6	0.1	0.0
合計	599	27.5	9.1	1.2

## 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)

