

# 食育バランスランチ



## ◎夏野菜たっぷりカレー

### 【材料(4人分)】

豚ひき肉 120g  
 ガラムマサラ 少々  
 にんにく ひとかけ  
 生姜 ひとかけ  
 たまねぎ 1個  
 オリーブオイル 小さじ1

ダイトマト 200g  
 カレー粉 小さじ1  
 カレールー 2片  
 水 500ml

ズッキーニ 1本  
 なす 1本  
 赤パプリカ 1個  
 オリーブオイル 小さじ1と1/2

### 【作り方】

- ① ひき肉にガラムマサラをまぶしておく。にんにく、しょうがはみじん切り。たまねぎは1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブオイル、にんにく、しょうがを入れ火にかける。香りが出たらひき肉を加える。
- ③ ひき肉に火が通ったらたまねぎ、カレー粉を加え、炒める。たまねぎが透き通ってきたら、ダイトマト、水を加えて煮る。
- ④ 野菜が煮えたら火を止め、カレールーを溶かし、再度火をつけてひと煮立ちさせる。
- ⑤ ズッキーニ、なすは輪切り、赤パプリカはくし切りにする。フライパンにオリーブオイルを熱し、ズッキーニ、なす、赤パプリカに焦げ目がつくように焼く。

## ◎麦ご飯

### 【材料(4人分)】

麦ごはん 600g

### 【作り方】

- ① 1人150gのご飯を盛り付ける。

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)
夏野菜カレー	473	12.1	12.5	4.4	1.3
食塩ゼロサラダ	54	4.5	1.3	0.9	0.2
にんじんポタージュ	72	3.8	1.7	2.7	0.7
合計	599	20.4	15.5	8.0	2.2

## ◎食塩ゼロドレッシングサラダ

### 【材料(4人分)】

トマト 40g  
 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  
 レタス 60g  
 きゅうり 100g  
 たまねぎ 60g  
 黄パプリカ 30g  
 ツナ水煮缶 1缶  
 はんぺん 40g

### 【作り方】

- ① トマトは5mm角に切り、Aと混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ② レタスは一口大に切る。きゅうりは5mm角に切り、たまねぎ、黄パプリカは薄くスライスし、水にさらす。はんぺんは5mm角に切る。ツナ缶は水気を切る。
- ③ ②と①を混ぜ合わせて盛り付ける。



## ◎にんじんの冷製ポタージュ

### 【材料(4人分)】

にんじん 80g  
 じゃがいも 80g  
 たまねぎ 80g  
 無調整豆乳 300ml  
 顆粒コンソメ 小さじ1  
 こしょう 少々  
 乾燥パセリ 少々

### 【作り方】

- ① にんじん、じゃがいも、たまねぎは薄く切り、コンソメとひたひたの水(分量外)で柔らかくなるまで煮る。
- ② 十分に①を冷やし、豆乳と合わせてミキサーにかける。冷蔵庫で十分に冷やしておく。
- ③ 器に②を入れ、こしょうとパセリをかける。

## 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

