

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



◎親子丼

【材料(4人分)】

麦ご飯	600g
たまねぎ	200g
鶏もも肉(皮付き)	180g
卵	150g
サラダ油	4g
しょうゆ	12g
酒	10g
みりん	12g
顆粒和風だし	5g

【作り方】

- ① たまねぎは薄切りにする。鶏肉は一口大に切る。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉を炒める。
- ③ 鶏肉の色が変わったらたまねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
- ④ 調味料を加えて煮込み、汁気が少なくなったら溶き卵を入れる。
卵が固まってきたら火を止める。
- ⑤ 麦ご飯150gを盛り、④をのせる。

◎いんげんのゆかり和え

【材料(4人分)】

いんげん	160g
にんじん	50g
乾燥わかめ	2g
ゆかり	2g
白だし	5g

【作り方】

- ① わかめは水で戻しておく。
にんじんは千切りにし、さっと茹でる。
いんげんは4等分に切って茹でる。
- ② すべての材料を混ぜ合わせる。



◎小松菜と桜えびのスープ

【材料(4人分)】

小松菜	200g
桜えび	5g
ガラスープの素	5g
おろし生姜	4g
水	600g
ごま油	4g

【作り方】

- ① 小松菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水、ガラスープの素、おろし生姜を入れて沸騰させる。
沸騰したら、①を加える。
- ③ 盛り付け前に桜えびとごま油を加える。

◎カプチーノゼリー

【材料(4人分)】

ゼラチン	5g
水	50ml
牛乳	200g
生クリーム	40g
砂糖	9g
インスタントコーヒー	4g

【作り方】

- ① ゼラチンは水でふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳、生クリームを入れ、沸騰直前まで加熱する。
- ③ 火を止め、①、砂糖、インスタントコーヒーを加えてよく溶かす。
- ④ 容器に入れ、冷やし固める。

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)
親子丼	460	17.2	11.8	1.4	1.2
いんげんのゆかり和え	16	1.0	0.1	1.4	0.5
小松菜と桜えびのスープ	23	1.8	1.2	1.0	0.6
カプチーノゼリー	93	3.1	6.4	0.0	0.1
合計	592	23.1	19.5	3.8	2.4

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

