

食育バランスランチ



◎サバのトマトガーリックソース添え

【材料(4人分)】

サバ切り身70g	4切
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
おろし生姜	1cm
レモン汁	小さじ2
片栗粉	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1

レタス 80g

にんにく	20g
オリーブオイル	小さじ1
たまねぎ	80g
ダイストマト	200g
塩	ひとつまみ

【作り方】

- ① サバの水分をキッチンペーパーでふき取り、食べやすい大きさに切る。酒、しょうゆ、おろし生姜、レモン汁に10分漬けこむ。
- ② ビニール袋に①と片栗粉を入れて全体にまぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②の両面をこんがり焼き、中まで火を通す。

<ソース>

- ④ にんにく、たまねぎはみじん切りにする。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りが出たらたまねぎを加えて炒める。
- ⑥ たまねぎが透き通ってきたら、ダイストマト、塩を加えて煮立たせる。
- ⑦ 皿にちぎったレタスと③を盛り付け、⑥のソースをかける。

◎小松菜のからし和え

【材料(4人分)】

小松菜	240g
れんこん	60g
からし	適量
しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ① 小松菜を3cm幅に切って茹で、水気を絞る。
- ② れんこんは1mm厚のいちょう切りにし、茹でる。
- ③ すべての材料を混ぜ合わせる

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)
サバ竜田揚げ	251	15.8	16.0	1.5	1.0
雑穀ご飯	269	4.1	0.5	0.6	0.0
からし和え	21	1.3	0.2	1.4	0.3
コンソメスープ	22	1.2	0.2	1.3	1.1
ココアプリン	37	1.9	1.5	0.3	0.0
合計	600	24.3	18.4	5.1	2.4

◎コンソメスープ

【材料(4人分)】

マッシュルーム	100g
たまねぎ	1/2個
にんじん	60g
顆粒コンソメ	小さじ3
水	600ml
こしょう	少々
塩	少々

【作り方】

- ① マッシュルームとたまねぎは薄くスライスし、にんじんは短冊切りにする。
- ② 鍋に水、コンソメ、にんじんを入れて煮る。にんじんが柔らかくなったら、マッシュルーム、たまねぎを加える。
- ③ 塩、こしょうを加える。



◎ココアプリン

【材料(4人分)】

調整豆乳	150ml
ピュアココア	小さじ1と1/2
砂糖	大さじ1
ゼラチン	2.5g
水	25ml

【作り方】

- ① 水でゼラチンをふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳を入れ、沸騰直前まで温める。
- ③ ボウルにピュアココア、砂糖を入れ、ダマがなくなるまで混ぜ合わせる。②と①も加え泡立て器でよく混ぜ、粗熱をとる。
- ④ 器に③を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

◎麦ご飯

【材料(4人分)】

雑穀ごはん	600g
-------	------

【作り方】

- ① 1人150gの雑穀ご飯を盛り付ける。

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)

