

食育バランスランチ



◎秋鮭のおろし煮

【材料(4人分)】

秋鮭の切り身70g	4切
片栗粉	小さじ4
サラダ油	小さじ4
大根	200g
れんこん	80g
しめじ	120g
酒	小さじ4
みりん	小さじ4
しょうゆ	小さじ4
長ねぎ	20g

【作り方】

- ① 鮭を一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ② 大根はすりおろす。れんこんは1cm幅のいちょう切り、しめじはほぐす。ねぎは斜め切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、①を中火で焼く。
- ④ れんこん、しめじを加えて炒める。
- ⑤ 酒、みりん、しょうゆと水100ml加えて5分煮て、大根おろしを加える。
- ⑥ 器に盛り、ねぎをのせて完成。

◎柿のクリームチーズ和え

【材料(4人分)】

柿	120g
クリームチーズ	60g
レタス	120g
赤たまねぎ	60g
フレンチドレッシング	適量

【作り方】

- ① 柿の皮をむき、一口大に切る。たまねぎ、赤パプリカは薄くスライスし、レタスはちぎる。クリームチーズをサイコロ状に切る。
- ② 器にレタス、たまねぎ、赤パプリカ、柿、クリームチーズの順に盛り、最後にフレンチドレッシングをかける。

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)
秋鮭のおろし煮	193	17.6	7.1	2.1	1.0
柿のクリームチーズ	100	1.7	7.2	1.1	0.3
桜えびのスープ	18	1.4	0.2	0.8	1.2
キウイ寒天	36	0.3	0.0	1.4	0.0
ご飯	252	4.3	0.6	0.4	0.0
合計	599	25.3	15.1	5.8	2.5

◎セロリと桜えびのスープ

【材料(4人分)】

セロリ	100g
長ねぎ	60g
桜えび	6g
水	600ml
顆粒コンソメ	小さじ3
塩	ひとつまみ
こしょう	適量

【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、桜えびを加える。



◎キウイ寒天

【材料(4人分)】

キウイフルーツ	60g
ゴールドキウイ	60g
水	300ml
粉寒天	4g
砂糖	大きじ2

【作り方】

- ① キウイ、ゴールドキウイは1.5cm角に切る。
- ② 鍋に水と砂糖、粉寒天を入れ中火で熱し、沸騰したら弱火にする。沸騰してから1~2分加熱する。
- ③ 容器に①、②を流し入れ、冷蔵庫で固まるまで冷やす。

◎ご飯

【材料(4人分)】

ご飯	600g
----	------

【作り方】

- ① 1人150gのご飯を盛り付ける。

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

