

# 食育バランスランチ



## ◎サルサソースかけチキンソテー

### 【材料(4人分)】

鶏むね肉	300g
塩	小さじ1/3
オリーブオイル	小さじ4
トマト	1個
たまねぎ	60g
酢	小さじ4
タバスコ	適量
大葉	4枚
レモン	1個
レタス	80g

### 【作り方】

- ① 鶏肉に塩で下味をつけ、全体にオリーブオイルを塗る。  
200℃に予熱したオーブンで30分焼く。
- ② たまねぎ、トマトを粗みじん切りにする。
- ③ レモンを絞る。
- ④ ②、③、酢、タバスコを混ぜてソースを作る。
- ⑤ レタスは一口大に切り、大葉は千切りにする。
- ⑥ 鶏肉に④のソースをかけ、大葉とレタスを飾る。

## ◎えのきのマリネ

### 【材料(4人分)】

えのきたけ	240g
赤パプリカ	120g
オリーブオイル	小さじ4
砂糖	大さじ2
酢	小さじ4
塩	小さじ1/3

### 【作り方】

- ① えのきは食べやすい長さに切る。  
パプリカは縦に細切りにする。
- ② 砂糖、酢、塩を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、中火でえのきとパプリカを焦げ目がつくまで炒める。
- ④ ②と③を和えて、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

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)
チキンソテー	156	18.4	5.7	2.1	0.6
麦ご飯	269	4.1	0.5	0.6	0.0
えのきのマリネ	79	1.9	4.2	2.8	0.5
かきたまスープ	34	2.3	1.5	0.9	1.2
甘酒ヨーグルト	60	2.5	1.8	0.2	0.1
合計	598	29.2	13.7	6.6	2.4

## ◎雑穀ご飯

### 【材料(4人分)】

雑穀ご飯	600g
------	------

### 【作り方】

- ① 1人150gのご飯を盛り付ける。

## ◎キャベツのかきたまスープ

### 【材料(4人分)】

キャベツ	200g
卵	1個
顆粒コンソメ	小さじ2
塩	小さじ1/3
水	600ml

### 【作り方】

- ① キャベツを1cm角に切る。卵は溶いておく。
- ② 鍋に水とコンソメを入れ火にかけ、沸騰したらキャベツを加えて火が通るまで煮る。
- ③ 塩を加えて味を調べ、再沸騰させる。
- ④ 溶き卵を回し入れる。

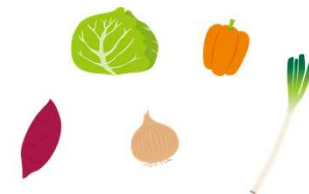
## ◎レーズン甘酒ヨーグルト

### 【材料(4人分)】

レーズン	20g
甘酒	40g
プレーンヨーグルト	240g

### 【作り方】

- ① 材料をすべて混ぜ合わせる。



## 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

