

食育バランスランチ

◎白身魚のホイル焼き

【材料(4人分)】

鱈切り身80g	4切
塩	少々
ブロッコリー	120g
にんじん	40g
たまねぎ	40g
えのきたけ	80g
しめじ	80g
バター	20g
ぽん酢しょうゆ	小さじ1と1/2

【作り方】

- ① 鱈は塩で下味をつける。
- ② ブロッコリーは小房に分ける。にんじんは短冊切り、たまねぎは薄くスライスする。しめじとえのきたけは石づきを取り除き、食べやすい大きさに切る。
- ③ アルミホイルにたまねぎ、にんじん、鱈、えのきたけ、しめじ、バターの順にのせ、包む。
- ④ フライパンで③を火が通るまで中火で加熱する。
- ⑤ ぽん酢しょうゆをかけて完成。

◎かぼちゃサラダ

【材料(4人分)】

かぼちゃ	200g
たまねぎ	40g
レタス	40g
マヨネーズ	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① かぼちゃを電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、潰す。
- ② たまねぎは薄くスライスし、電子レンジで1分加熱する。
- ③ レタスは食べやすい大きさに切る。
- ④ 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)
白身魚のホイル焼き	130	16.6	5.2	3.1	0.7
ご飯	252	4.3	0.6	0.4	0.0
かぼちゃサラダ	92	1.3	4.7	2.0	0.3
キャベツスープ	63	2.2	4.1	1.3	1.3
キウイヨーグルト	62	2.1	1.5	0.8	0.1
合計	599	26.5	16.1	7.6	2.4

◎キャベツスープ

【材料(4人分)】

キャベツ	200g
ベーコン	40g
にんじん	60g
顆粒コンソメ	小さじ4
水	600ml

【作り方】

- ① キャベツ、ベーコンは食べやすい大きさに切る。にんじんは短冊切りにする。
- ② 鍋に水、コンソメ、にんじんを入れて中火で煮る。
- ③ にんじんに火が通ったら、キャベツとベーコンを加え、ひと煮立ちさせる。

◎キウイヨーグルト

【材料(4人分)】

プレーンヨーグルト	200g
キウイフルーツ	120g
はちみつ	大さじ1

【作り方】

- ① すべての材料を混ぜ合わせる。



◎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

