

食育バランスランチ



◎タコライス(雑穀ご飯)

【材料(4人分)】

雑穀ご飯	600g
豚ひき肉	160g
にんにく	20g
たまねぎ	1個
しめじ	1袋
カレー粉	小さじ2
オリーブオイル	小さじ1
水煮大豆	40g
ホールコーン	40g
ダイドマト	160g
A { ウスターソース	大きじ2
トマトケチャップ	大きじ4
レタス	100g
温泉卵	4個
プロセスチーズ	30g

【作り方】

- ① にんにく、たまねぎ、しめじはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、たまねぎ、カレー粉を炒める。
- ③ ひき肉、しめじを加え、火が通ったら大豆、ホールコーン、ダイドマトを加える。水気がなくなったら、Aを加える。
- ④ 皿にご飯を盛り、千切りにしたレタス、③、温泉卵、チーズをのせる。



◎酸辣湯風もずくスープ

【材料(4人分)】

おろし生姜	2cm
生しいたけ	3個
長ねぎ	1/2本
もずく酢	1カップ
水	520ml
ガラスープの素	小さじ2
ごま油	小さじ1/2
こしょう	少々

【作り方】

- ① しいたけは薄くスライスする。長ねぎは斜め切りにする。
- ② 鍋に水、ガラスープの素を入れて沸騰させる。すべての材料を加えて煮る。

◎マシュマロヨーグルト

【材料(4人分)】

プレーンヨーグルト	160g
マシュマロ	20g
レーズン	20g

【作り方】

- ① マシュマロを2等分に切る。
- ② ヨーグルトにマシュマロとレーズンを入れて混ぜる。
- ③ 冷蔵庫で一晩よく冷やす。

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)
タコライス	523	19.5	13.0	5.0	1.7
もずくスープ	15	0.6	0.6	0.5	0.8
ヨーグルト	56	1.7	1.2	0.2	0.0
合計	594	21.8	14.8	5.7	2.5

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)

