

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)

