

食育バランスランチ



◎栗ご飯

【材料(4人分)】

麦ご飯	520g
栗	160g
塩	少々

【作り方】

- ① 材料をすべて混ぜ合わせ、1人170gの栗ご飯を盛り付ける。



◎鶏肉の照り焼き

【材料(4人分)】

鶏もも肉	320g
しょうゆ	小さじ4
みりん	小さじ4
サラダ油	小さじ1
キャベツ	280g
れんこん	80g
生しいたけ	4個

【作り方】

- ① しょうゆとみりに鶏肉を30分漬ける。キャベツはくし切り、れんこんは輪切り、しいたけは軸を取り除く。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、キャベツ、れんこん、しいたけを焼き色がつくまで焼く。
- ③ 野菜を一度取り出し、同じフライパンで鶏肉を皮目から中火で焼き、焼き色がいたら裏返し、蓋をして火を弱め中まで火を通す。
- ④ 鶏肉を漬けた調味液を③に加え、さらに熱し、全体にからませる。

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)
栗ご飯	298	4.6	0.6	2.2	0.2
鶏肉の照り焼き	223	15.4	12.6	2.1	1.1
さつまいも味噌汁	53	1.9	0.5	1.9	1.0
りんご	23	0.0	0.1	0.6	0.0
合計	597	21.9	13.8	6.8	2.3

◎さつまいも味噌汁

【材料(4人分)】

にんじん	80g
たまねぎ	40g
しめじ	80g
さつまいも	80g
顆粒和風だし	小さじ1
みそ	20g
水	600ml

【作り方】

- ① にんじんは半月切り、玉ねぎはくし切り、さつまいもはいちょう切りにする。しめじは石づきを取り除きほぐす。
- ② 鍋に和風だし、水、にんじん、たまねぎ、さつまいも、しめじを入れて火にかけ、材料に火が通るまで煮る。
- ③ 火を止めてみそを溶き入れる。

◎りんご

【材料(4人分)】

りんご	160g
-----	------

【作り方】

- ① 皮をむいてくし切りにする。

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)

