

食育バランスランチ



そのほかの管理栄養士
考案レシピはこちら



◎鶏肉のチーズ焼きトマトソース

【材料(4人分)】

鶏もも肉(皮付き)	280g
塩	少々
こしょう	少々
大葉	4枚
ピザ用チーズ	60g
オリーブオイル	小さじ1
にんにく	ひとかけ
ダイストマト	200g
塩	ひとつまみ

【作り方】

- ① 鶏肉は塩こしょうで下味をつけ、食べやすい大きさに切る。
- ② 大葉は千切り、にんにくは薄くスライスする。
- ③ フライパンに①を皮目から乗せ、火をつけて焦げ目がつくまで中火で焼く。裏返して火を弱め、蓋をして中まで火を通す。
- ④ ③の鶏肉の上にチーズと大葉をのせる。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて、弱火でにんにくが色づくまで加熱する。
- ⑥ ⑤にダイストマトと塩を加えて煮立て、水気が減ったら火を止める。
- ⑦ ④に⑥をかける。



◎麦ご飯

【材料(4人分)】

麦ご飯	600g
-----	------

【作り方】

- ① 1人150gのご飯を盛り付ける。

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)
鶏肉チーズ焼き	222	16.0	15.6	0.8	0.9
麦ご飯	269	4.1	0.5	0.6	0.0
キャロットラペ	38	0.7	1.6	1.1	0.3
コーンスープ	71	1.5	0.4	1.9	1.1
合計	600	22.3	18.1	4.4	2.3

◎キャロットラペ

【材料(4人分)】

にんじん	160g
グレープフルーツ	80g
乾燥パセリ	適量
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1と1/2

【作り方】

- ① にんじんは千切りにし、電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ② グレープフルーツは果肉を取り出し、食べやすい大きさにほぐす。
- ③ すべての材料を混ぜ合わせる。

◎コーンスープ

【材料(4人分)】

かぼちゃ	80g
コーンクリーム	200g
ホールコーン	40g
顆粒コンソメ	小さじ2
塩	少々
水	300ml

【作り方】

- ① かぼちゃは1cm角に切り、電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ② 鍋に水、コンソメ、①を入れて火にかける。
- ③ かぼちゃに火が通ったら、コーンクリーム、ホールコーン、塩を加えてひと煮立ちさせる。

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

