

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



◎野菜たっぷりビビンバ(麦ご飯)

【材料(4人分)】

麦ご飯	600g
にんじん	80g
小松菜	120g
えのきたけ	100g
もやし	120g
【A】	
しょうゆ	3g
塩	1.2g
いりごま	6g
ごま油	4g
【B】	
牛小間肉	240g
にんにく	4g
おろし生姜	10g
しょうゆ	12g
みりん	12g
コチュジャン	4g
片栗粉	9g
ごま油	8g
温泉卵	4個

【作り方】

- ① にんじんは千切り、小松菜は4cmの長さに切り、えのきたけは石づきを取り除き半分に切る。
- ② もやしと①を茹でて、水気を絞る。
- ③ ②と【A】を和える。
- ④ 牛肉を【B】と一緒にポリ袋に入れ、よくもんでなじませる。
- ⑤ フライパンを熱し、④を炒める。
- ⑥ 麦ご飯150gを盛り、③、④、温泉卵をのせる。



◎春雨スープ

【材料(4人分)】

スープ用はるさめ	40g
乾燥きくらげ	8g
長ねぎ	50g
にんじん	40g
水煮たけのこ	120g
生姜	8g
水	600ml
顆粒中華だし	5g
しょうゆ	12g
こしょう	0.4g
ごま油	4g

【作り方】

- ① きくらげは水で戻し、千切りにする。
- ② 長ねぎは斜め切り、にんじんとたけのこは短冊切り、生姜は千切りにする。
- ③ 鍋に水、中華だしを入れ沸騰させる。沸騰したらすべての材料を入れて煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、しょうゆ、こしょう、ごま油を加える。

◎ほうじ茶きなこ寒天

【材料(4人分)】

ほうじ茶液	400g
粉寒天	4g
きなこ	6g
黒蜜	21g

【作り方】

- ① 鍋にほうじ茶と粉寒天を入れ、混ぜながら1分間沸騰状態で加熱する。
- ② ①の粗熱を取り、器に流し冷やし固める。
- ③ 黒蜜ときなこをかける。

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)
ビビンバ	504	25.5	12.2	3.1	1.2
春雨スープ	69	1.8	1.2	2.8	1.1
ほうじ茶きなこ寒天	19	0.6	0.4	1.1	0.0
合計	592	27.9	13.8	7.0	2.3

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)

