

ランチレシピ紹介

認定こども園
安中二葉幼稚園

ランチでの人気メニューや
問い合わせのあったメニューを
ご紹介します。

ぜひ、参考になさってください。
また、気になるメニューがあれば
お問い合わせください。

栄養士 岡田慶子



☆たにけんサラダ☆

【材料】(4人分)

ツナ缶詰 40g(1/2缶)
サラダマカロニ 120g
きゅうり 120g(大1本)
乾燥ひじき 8~10g
マヨネーズ 20g
しょうゆ 2.5g(小さじ1/2)
かつお節 適宜

*マカロニ→フリッジ

【作り方】

- ①マカロニは、ゆでてからざるにあげ冷まし、ひじきは水にひたしやわらかめに戻し、水を切っておく。
- ②きゅうりは縦4つ切にし、1cm幅に切る。
ツナ缶は水気、油を切っておく。
- ③①②をマヨネーズで和えて、しょうゆで味を調える。
- ⑤盛り付けてからかつお節をふり出来上がり。
エネルギー; 180kcal、たんぱく質; 6.3g、
鉄; 1.7g、塩分; 1.9g (大人1人分)

☆彩いナムルのスタミナ丼☆

【材料】(大人4人分)

豚こま肉(牛こま肉) 180g
ごぼう 60g(小1本)
焼肉のタレ 60g
サラダ油 4g(小さじ1)
ごま油 2.5ml(小さじ1/2)
もやし 100g
人参 60g
ニラ 50g
しめじ 50g
にんにく 少々
塩・こしょう 2g(小さじ1/4)
ご飯 適宜

【作り方】

- ①豚肉に焼肉のたれを加え、よく揉みこんで漬けておきます。
- ②人参は長さ3~4cmの細切り、ニラは3~4cmに切っておきます。
しめじは石づきを落として小房に分けます。
- ③鍋に水ともやしを入れ、沸騰してきたら②の人参、しめじを加えます。
2分ほどたったらニラも加え、再沸騰したらザルにあけます。
- ④熱いうちに、塩コショウ、にんにく、ごま油で和えてナムルの完成。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、斜め薄切りにしたごぼうを炒めます。
①の肉も加えて、よく火を通します。
- ⑥丼にご飯を持って、ナムルを盛り付けます。ナムルの上に⑤のお肉を盛って完成です♪
*白ごまや刻みのりをトッピングすると風味が増して美味しいです。
*もやしは水から茹でるとシャキッと仕上がりますヨ♪

☆かつおきゅうり☆

【材料】

きゅうり 5本
白だし 50ml
しょうゆ 25ml
食酢 25ml
かつお節 7.5g

【作り方】

- ①きゅうりはしま目に皮をむいて1cmの輪切りにします。
- ②ビニール袋に調味料を入れ、①を加えて少し揉みこみます。
- ③2時間ほど冷蔵庫で漬けます。
- ④調味液の汁気を切ってから、かつお節で和えて完成です。

※かつお節を白いりごまに代えると『ごまごまきゅうり』になります。

☆カブときゅうりの浅漬け☆

【材料】

きゅうり	2本
小カブ	120g
液体浅漬けの素	100ml

【作り方】

- ①きゅうりは5mm厚さの斜め切りにします。
- ②カブは厚めに皮をむき、放射状に薄切りにします。
- ③ビニール袋に入れ、浅漬けの素を回し入れて漬けます。

☆ミートローフ☆

【材料】

豚ひき肉	250g
卵	L 1個
玉ねぎ	50g
MIXベジタブル	90g
パン粉	20g
塩・こしょう	少々
料理酒	小さじ1
サラダ油	少々

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにし、レンジかフライパンで炒めて加熱し冷ましておきます。
 - ②豚ひき肉をボウルに入れ、①と解凍したMIXベジタブルその他の材料を入れて、粘りが出るまでこねます。
 - ③オーブンを230～250℃に予熱しておきます。
 - ④天板にアルミホイルを2重に敷いてサラダ油を薄く塗ります。お好みの形に成形した②をのせて、20分ほど焼きます。
- ※竹串を刺して、透明な汁が出れば完成です。
濁った汁が出たら、もう1度焼きましょう。
※切り分けたらトマトケチャップを添えてください。

☆トマトと卵のスープ☆

【材料】(4人分)

カットトマト缶	40g (1/6缶)
卵	1個
顆粒コンソメ	4.5g (小さじ2弱)
塩・こしょう	少々
オリーブ油	少々
水	600ml

【作り方】

- ①沸騰したお湯にコンソメを加え、カットトマト缶を入れてひと煮立ちしたら、塩・こしょうで味を整えます。
 - ②溶いた卵を加えて、火が通ったらオリーブ油をたらして完成です。
- ※トマトが酸っぱいときはひとつまみの砂糖を加えるといいです。

☆クラムチャウダー☆

【材料】

アサリ	30g
☆じゃが芋	小1個(50g)
☆玉ねぎ	小1/4個(50g)
MIXベジタブル	30g
★顆粒コンソメ	小さじ1
★顆粒シチューの素	大さじ2
★塩・こしょう	少々
牛乳	120ml
サラダ油	少々

【作り方】

- ①アサリは鍋に入れ少量の酒(分量外)を加え火にかけて酒蒸しにしておきます。(出た汁ごと使います)
 - ②☆の材料をサラダ油で炒めて、水500mlを入れて沸騰したら柔らかくなるまで7～8分煮ます。
 - ③MIXベジタブルと①を加えて、ひと煮立ちしたら★を加えます。
 - ④牛乳を入れて温まったら完成です。
- ※むきアサリをつかっても美味しいです。
※殻が気になるときは酒蒸しの後でむいてしまいましょう。