

忙しい毎日の食事づくりに

# 春休みの子どもランチ



## MENU

- ・オコモコ
- ・豚肉の甘辛炒め & ごぼうサラダ
- ・鮭のタルタルソース & 変わりみそ汁

## 吹田市×キッチンKENTO

彩り豊かでおいしいヘルシーメニューを提供しているキッチンKENTOさんと一緒に、子どものためのランチメニューを考えました。前日の夕食で多めに作って、使いまわしてもOK！忙しい毎日の食事作りに役立ててください。

### メニューのポイント

01

ワンプレートで  
見た目も楽しい

02

野菜をパクパク  
食べられる

03

不足しがちな  
栄養素を  
補える

04

子ども向けの  
やさしい味付け

健康づくり応援の店

### ヘルシーフィールドキッチンKENTO

彩り豊かな野菜をたっぷり使ったメニューなど、ヘルシーをテーマにした料理が楽しめる健康食レストランです。

▶吹田市岸部新町5-45 ピエラ岸辺健都2F (JR岸辺駅直結徒歩3分)



健康づくり応援の店って？

吹田市HPを  
ご覧下さい





# ロコモコ

ハンバーグと一緒に、見た目も楽しく野菜が食べられる！

## 栄養のPoint

小松菜とチーズを使って  
カルシウムアップ！

野菜量  
145g

## 野菜をおいしく食べる工夫

- ★ハンバーグ  
玉ねぎとれんこんが隠れているよ。
- ★小松菜のナムル  
ちりめん、ごま、ごま油のうまみで  
小松菜の苦味を吹き飛ばせ！  
旬のスナップエンドウ等の  
野菜を楽しく飾って  
わくわくするようなプレートに★

栄養量（1人分）  
エネルギー:636kcal/食塩相当量:2.0g  
カルシウム:184mg/食物繊維:6.2g

材料（4人分） いつも家庭で作るハンバーグレシピでも応用できます！

## ロコモコ

### 〈ハンバーグ〉

- ・合いびき肉……………200g
- ・れんこん……………60g
- ★玉ねぎ……………約1/2個
- ・パン粉……………大さじ6
- ・牛乳……………大さじ1
- ・塩……………小さじ1/5
- ・卵……………8g
- ・薄力粉……………小さじ1
- ・片栗粉……………小さじ1
- ・コショウ……………少々
- ・サラダ油……………大さじ1

- ・スライスチーズ……………2枚

### 〈ハンバーグソース〉

- ・ケチャップ……………大さじ2強
- ・ウスターソース……………大さじ1強
- ★トマト缶(ホール)……………40g
- ・バター……………12g

### 〈目玉焼き〉

- ・卵……………4個
- ・サラダ油……………小さじ1弱

- ・ご飯(1人分)……………160g

★トマト缶を使うと、  
塩分を増やさず、  
ソースの量を増やせます！

## 小松菜のナムル

- ★小松菜……………約1/2束
- ・コーン(缶)……………32g
- ★ちりめん(減塩)……………8g
- ★すりごま……………小さじ1強
- ・中華だし……………小さじ1/2弱
- ★ごま油……………小さじ1/2

## 飾り野菜

- ・かぼちゃ……………約1/8個
- ・スナップエンドウ……………8本
- ・人参……………約1/2本

## 作り方はこちら

クックパッド  
「吹田市役所公式キッチン」



★みじん切りを多めに作って  
おくと、後で出てくる  
タルタルソースにも  
使えて便利♪

★ほうれん草や  
チンゲン菜などの  
他の葉物野菜でも  
アレンジできます♪

ちりめんは  
かるしお認定商品を使用

★うまみのある食材と  
和えると、塩分が  
少なくても美味しい！



# 豚肉の甘辛炒め & ごぼうサラダ

子どもの好きな味付けて、すすんで野菜が食べられる！

## 栄養のPoint

ごぼうサラダで食物繊維とカルシウムがとれる！

野菜量  
126g

## 野菜をおいしく食べる工夫

### ★豚肉の甘辛炒め

子どもの好きな**甘めの味付け**。  
旬の新玉ねぎを使うとさらに美味しい！

### ★ごぼうサラダ

マヨネーズ、ツナ、ごま、白みその  
うまみが千切り野菜と合わさって  
やみつきに！

### 栄養量 (1人分)

エネルギー:660kcal/食塩相当量:1.7g  
カルシウム:83mg/食物繊維:6.0g

## 材料 (4人分)

### 豚肉の甘辛炒め

- 豚肩ロース……………280g
- こいくちしょうゆ……………小さじ1と1/3
- みりん……………小さじ1と1/3
- 酒……………小さじ2と1/2
- ★薄力粉……………大さじ1
- 玉ねぎ……………約1個
- サラダ油……………大さじ1
- こいくちしょうゆ……………大さじ1と1/3
- みりん……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ2
- ★酒……………大さじ2と2/3
- おろししょうが……………4g
- ★水……………大さじ2~4
- 青ねぎ……………12g

・ご飯(1人分)……………160g

★豚肉にまぶして焼くと、味が絡むので、少ない調味料でもしっかり味を感じますよ。

★水を加えて玉ねぎが柔らかくなるまで火を通すと、食べやすくなります。

### 飾り野菜など

- ・サラダ菜……………4枚
- ・うずら卵……………8個
- ★ミニトマト……………8個

★ミニトマトは野菜が足りない時に便利。

### ごぼうサラダ

- ★ごぼう……………100g
- ★さやいんげん……………10本
- ・人参……………約1/10本
- ・ツナ缶……………16g
- ・マヨネーズ……………大さじ2
- ★ヨーグルト……………大さじ2弱
- ・白みそ……………小さじ2
- ・砂糖……………小さじ1
- ・すりごま……………小さじ2

★ブロッコリーやれんこんなどの他の野菜でもアレンジできますよ。

★マヨネーズを減らして、ヨーグルトを加えることで、塩分をカット♪  
脂質も抑えられますよ。

## 次の日のアレンジ

卵、だし、しょうゆを足して、卵とじ丼に♪

## 作り方はこちら

クックパッド  
「吹田市役所公式キッチン」





# 鮭のタルタルソース & 変わりみそ汁

いつもとひと味がう汁物で野菜をたっぷり食べられる！

## 栄養のPoint

切り干し大根と牛乳を使ったみそ汁で食物繊維とカルシウムがとれる！



野菜量  
100g

## 野菜をおいしく食べる工夫

★具たくさんみそ汁  
汁物に野菜を入れると柔らかになり  
甘みも溶け出すよ♪

★子どもが喜びきゅうりの飾り切り  
フォークで皮に筋を入れるだけで、  
可愛い花の形になるよ！

## 栄養量 (1人分)

エネルギー:669kcal/食塩相当量:2.0g  
カルシウム:190mg/食物繊維:8.4g

## 材料 (4人分)

### 鮭のタルタルソース

#### 鮭のムニエル

- ・鮭……………4切れ
- ・塩……………小さじ1/4
- ・コショウ……………少々
- ・薄力粉……………大さじ2
- ・バター……………32g

#### タルタルソース

- ・玉ねぎ……………16g
- ★卵……………1個
- ・マヨネーズ……………大さじ4
- ★牛乳……………大さじ1と1/3
- ・みりん……………小さじ1と1/2
- ・塩コショウ……………一つまみ
- ・パセリ……………少々

- ・ご飯(1人分)……………160g

### 飾り野菜など

- ・サラダ菜……………4枚
- ・じゃがいも……………約1個
- ・きゅうり……………約1/2本
- ・ミニトマト……………8個

### 変わりみそ汁 (子供の好きな野菜でもOK!)

- ・鶏もも肉……………80g
- ・小松菜……………約1/3束
- ★切り干し大根(乾)……………24g
- ・人参……………約1/5本
- ・しいたけ……………1個
- ・油揚げ……………1/3枚
- ・だし……………480ml
- ★白みそ……………大さじ2強
- ★牛乳……………240ml
- ・青ねぎ(お好みで)……………12g

## 次の日のアレンジ

シーフードミックスや  
ウインナーを足して  
スープパスタに♪

★ゆで卵をまとめて  
作っておいて、  
忙しい朝食にプラス！

★牛乳を加えることで  
まろやかなソースに♪

★切り干し大根は  
煮物以外に汁物に  
入れても美味しい！

## だし

このレシピでは、かつおと昆布の天然だしを使用しています。市販の顆粒だし等比べて塩分が抑えられ、自然なおいしさが引き立ちます。違いを試してみてください♪

★牛乳と塩分の少ない白みそを使うことで、塩分カット。

## 作り方はこちら

クックパッド  
「吹田市役所公式キッチン」

