

東区役所 元気じゃけん食堂 元気じゃけん定食のレシピ(2人分)

献立名	材料名	分量(2人分)		作り方
		目安量	重量	
炊き込みごはん	精白米	1カップ	160 g	①えのきたけは2cm長さに切り、しめじは石づきを取り、小房に分け、戻した干しいたけとにんじんは千切りにする。油揚げは油抜きして千切りにする。
	えのきたけ	1/2袋	40 g	
	しめじ	1/2パック	40 g	
	干しいたけ	1/2枚	1 g	②米・①・調味料を入れ 炊く。
	にんじん	2cm長さ	20 g	
	油揚げ	1/5枚	6 g	
	麺つゆ	40ml	40 g	③②が炊き上がったら 器に盛る。
	水	120ml	120 g	
	酒	大さじ1弱	14 g	
白身魚南部揚げ	白身魚(タラ・メンタイなど)	80g	80 g	①魚を食べやすい大きさに切り、塩、こしょう、酒で下味をつける。
	酒	小さじ1	6 g	
	塩	軽く一つまみ	0.4 g	
	こしょう	適宜	0.01 g	②水気を切った魚に衣をつけて、油で揚げる。
	小麦粉	大さじ1弱	8 g	
	黒ゴマ	小さじ1/5	0.6 g	
	卵	1/10個	4 g	③キャベツは千切りにして、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、水にさらして水をしっかりきっておく。
	揚げ油			
	キャベツ	1枚半	80 g	④皿に野菜をのせて、魚を盛り付ける。
	サニーレタス	2～3枚	20 g	
春雨の酢の物	春雨	1/4袋	24 g	①春雨は熱湯で戻し、2～3cm長さに切っておく。
	きくらげ	1個	1 g	
	にんじん	1cm長さ	6 g	
	きゅうり	1/2本	40 g	②きくらげは水でもどして千切りにしてゆでる。にんじんときゅうりは千切りにして塩をしてしんなりさせてしぼる。
	塩	軽く一つまみ	0.2 g	
	酢	小さじ2強	12 g	
	砂糖	小さじ2	6 g	③錦糸卵を作る。合わせ調味料をつくり和える。
	うすくちしょうゆ	小さじ2/3	4 g	
	ごま	小さじ1/3	1 g	
				④合わせ酢を作り、①、②と和え、盛り付けの際に錦糸卵を天盛りにする。
	卵	1/10個	5 g	
	油	小さじ1/4	1 g	
すまし汁	ちくわ	1/2本	12	①ちくわは輪切り、チンゲン菜は食べやすい大きさに切り、たまねぎはくし形に切る。
	チンゲン菜	2/3株	50	
	たまねぎ	1/5個	20	
	だし汁	1カップ	200	②鍋にだし汁を入れ、たまねぎ、ちくわ、チンゲン菜の順に入れ火が通ったら、しょうゆを入れる。
	うすくちしょうゆ	小さじ1	6	

一人当たり栄養成分		
野菜使用量	118	g
エネルギー	564	kcal
たんぱく質	18.5	g
脂質	11.3	g
炭水化物	94.1	g
食塩相当量	2.8	g



献立作成: 東区役所食堂(一般財団法人学校福祉協会)