

# 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    |   |
| ごはん      | 精白米        | 1カップ     | 160 g | ①ごはんを炊く。                                    |
|          |            |          |       |   |
|          |            |          |       |   |
| ポークビーンズ  | 豚肉(こまぎれ)   | 100g     | 100 g | ①たまねぎ、にんじん、じゃがいもは角切りにする。                    |
|          | 大豆の水煮      | 80g      | 80 g  |   |
|          | たまねぎ       | 小1個      | 100 g |   |
|          | にんじん       | 2cm長さ    | 20 g  | ②鍋に豚肉を入れて炒め、色が変わったら、①とホールトマトを加えて、さらに炒める。    |
|          | じゃがいも      | 1/2個     | 50 g  |   |
|          | ホールトマト     | 1/3缶     | 150 g |   |
|          | コンソメ       | 1個弱      | 4 g   | ③水と調味料を入れて煮る。                               |
|          | ケチャップ      | 小さじ2と1/2 | 12 g  |   |
|          | 砂糖         | 大さじ1強    | 10 g  |   |
|          | 水          | 1と1/4カップ | 240 g | ④水溶き片栗粉でとろみをつける。                            |
|          | 塩          | 軽く一つまみ   | 0.6 g |   |
|          | こしょう       | 適宜       | 0.2 g |   |
|          | ドライパセリ     | 小さじ1/2   | 0.2 g | ⑤盛り付けの際に、ドライパセリをふりかける。                      |
|          |            |          |       |   |
|          |            |          |       |   |
| フレッシュサラダ | キャベツ       | 1枚       | 70 g  | ①キャベツとにんじんは千切りにし、かいわれだいこんと一緒に水にさらして水をきっておく。 |
|          | にんじん       | 1cm長さ    | 6 g   |   |
|          | かいわれだいこん   | 1/8パック   | 6 g   |   |
|          | わかめ        | 小さじ1/2   | 0.4 g | ②わかめは水で戻し、コーンはゆでる。                          |
|          | コーン        | 小さじ2/3   | 4 g   |   |
|          |            |          |       |   |
|          | フレンチドレッシング | 大さじ1強    | 20 g  | ③①と②を混ぜ合わせて器に盛り、ドレッシングをかける。                 |
|          |            |          |       |   |
|          |            |          |       |   |
| コンソメスープ  | チンゲン菜      | 1/2株     | 40 g  | ①コンソメスープをつくる。                               |
|          | しめじ        | 1/5パック   | 20 g  |   |
|          | コンソメ(顆粒)   | 小さじ1     | 3 g   |   |
|          | 水          | 1カップ     | 200 g | ②チンゲン菜は食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを取り小房分け、①に加えて煮る。  |
|          | 塩          | 軽く一つまみ   | 0.6 g |   |
|          | こしょう       | 適宜       | 0.2 g |   |
|          |            |          |       | ③塩・こしょうで味を調える。                              |
|          |            |          |       |   |
|          |            |          |       |   |

| 一人当たり栄養成分 |      |      |
|-----------|------|------|
| 野菜使用量     | 196  | g    |
| エネルギー     | 591  | kcal |
| たんぱく質     | 24.7 | g    |
| 脂質        | 12.4 | g    |
| 炭水化物      | 93.4 | g    |
| 食塩相当量     | 2.9  | g    |



献立作成: 東区役所食堂(一般財団法人学校福祉協会)