

東区役所 元気じやけん食堂 元気じやけん定食のレシピ(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。
ポーチビーンズ	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	
フレッシュ・サラダ	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。
コンソメスープ	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。

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)