

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。
チキンソテーラタトウイユ	鶏むね肉	160g	160 g	①鶏肉を食べやすい削ぎ切りにし、塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
	塩	軽く一つまみ	0.4 g	
	こしょう	適宜	0.2 g	
	片栗粉	大さじ1弱	8 g	②ズッキーニ・なす・パプリカ・たまねぎを小さめの角切りにする。
	油	小さじ1	4 g	
	ズッキーニ	1/5本	40 g	③鍋に油とおろしにんにくを熱し、香りが出たら②の野菜と塩を加えて炒める。
	なす	大1/2本	40 g	
	パプリカ	中1個	20 g	
	たまねぎ	小1/2個	60 g	④Aを加えて、沸騰してきたら焦げないように時々全体を混ぜながら弱火で煮る。
	ニンニク(おろす)	少々	0.6 g	
	ホールトマト	1/3缶	60 g	
	ケチャップ	大さじ2	30 g	⑤フライパンで鶏肉を焼く。(中に火がとおるまで)
	コンソメ	1/2個	2 g	
	赤ワイン	小さじ2	10 g	
ポテトサラダ	水	大さじ2	30 g	⑥付け合せのブロッコリーをゆでる。
	塩	軽く一つまみ	0.1 g	
	こしょう	適宜		
				⑦器に⑤の鶏肉を盛り、④のラタトウイユソースをかけ、ブロッコリーを添える。
	ブロッコリー	2〜3房	40 g	
	じゃがいも	小1個	70 g	①じゃがいもは角切りにしてゆでる。
	ミックスベジタブル	小さじ2	6 g	
	きゅうり	1/5本	20 g	
	たまねぎ	1cm厚さ	6 g	②きゅうりは小口切り、たまねぎは薄切りにして塩もみし、水気をきる。
	塩(塩もみ用)	軽く一つまみ	0.6 g	
	こしょう	適宜	0.02 g	
	フレンチドレッシング	大さじ1/2	8 g	③調味料を混ぜ合わせ、①、②と混ぜ合わせる。
	マヨネーズ	小さじ1	4 g	
	からし	適宜	1 g	
コンソメスープ	きゃべつ	1枚	50 g	①キャベツは角切り、にんじんはいちょう切りにする。
	にんじん	1cm厚さ	10 g	
	青ねぎ	2〜3本	4 g	
	コンソメ	1/2個	2 g	②鍋に水を入れ 沸いたら 調味料を加える。
	塩	軽く一つまみ	0.6 g	
	こしょう	適宜	0.01 g	
	水	1カップ	200 g	③②に①を入れ 火が通ったら 小口切りにしたねぎを加え、器に盛る。

一人当たり栄養成分		
野菜使用量	178	g
エネルギー	593	kcal
たんぱく質	24.2	g
脂質	15	g
炭水化物	86.5	g
食塩相当量	2.7	g



献立作成: 東区役所食堂(一般財団法人学校福祉協会)