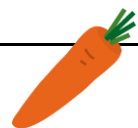


東区役所 元気じゃけん食堂 元気じゃけん定食のレシピ(2人分)

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。
豆腐の春野菜あんかけ	木綿豆腐	1人1/3丁	233 g	①豆腐は水切りし、小麦粉をつけてフライパンで焼く。
	小麦粉	大さじ1強	10 g	
	油	大さじ1	12 g	
				②野菜は適当な大きさに切る。きくらげは水で戻し、千切りにする。菜の花はゆでて2~3cm長さに切る。
	豚ミンチ	20g	20 g	
	たまねぎ	1/3個	40 g	
	たけのこ	20g	20 g	③鍋にごま油を敷き、ミンチを炒め、菜の花以外の野菜を加えて炒める。調味料を入れてしばらく煮る。
	にんじん	10g	10 g	
	キャベツ	1枚半	80 g	
	きくらげ	1個	1 g	④水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
	菜の花	1/6束	30 g	
	ごま油	小さじ1/2	2 g	⑤器に豆腐を置き、野菜あんをかけ、菜の花を添える。
	こいくちしょうゆ	小さじ2	12 g	
	料理酒	小さじ1と1/3	8 g	
	みりん	小さじ1	6 g	
	中華スープの素	小さじ2/3	2 g	
	塩	小さじ1/6	1 g	
	こしょう	適宜	0.1 g	
	水	大さじ1	15 g	
	片栗粉	大さじ1弱	8 g	
酢みそ和え	ブロッコリー	1/3個	80 g	①ブロッコリーは小房に分けてゆでる。かまぼこは短冊切りにする。
	かまぼこ	5~6mm厚1枚	10 g	
	白みそ	大さじ1/2	10 g	
	酢	小さじ1	6 g	②調味料をあわせ、水気をよく切ったブロッコリーとかまぼこを和える。
	砂糖	小さじ2	6 g	
	練りからし	小さじ1/3	2 g	
すまし汁	にんじん	10g	10 g	①にんじんは短冊切り、しめじは小房に分け、わかめは水で戻しておく。
	しめじ	1/4パック	20 g	
	乾燥わかめ	小さじ1	1 g	
	うすくちしょうゆ	小さじ1	6 g	②鍋にだし汁とにんじんを入れ、火が通ったらしめじを加えて調味する。
	だし汁	1カップ	200 g	
	三つ葉	2~3本	6 g	
				③お椀に②を注ぎ、三つ葉を散らす。



一人当たり栄養成分		
野菜使用量	138	g
エネルギー	582	kcal
たんぱく質	21.3	g
脂質	15.0	g
炭水化物	88.4	g
食塩相当量	3.0	g

献立作成: 東区役所食堂(一般財団法人学校福祉協会)