

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。
あじの カレー 南 蛮	あじフィレ	160g	160 g	①たまねぎ・にんじんは千切りにしてさっとゆでる。
	塩	軽く一つまみ	0.4 g	
	こしょう	適宜	0.2 g	
	カレー粉	小さじ1/3	0.6 g	②合わせ調味料を作り水気をよく切った①を入れる。
	小麦粉	小さじ1強	4 g	
	片栗粉	小さじ1強	4 g	
	揚げ油			③魚は塩・こしょうをしてAの粉をつけて、油で揚げて、②に漬ける。
	たまねぎ	小1/3個	40 g	④キャベツは千切り、サニーレタスはちぎって水につけ、水気をきっておく。
	にんじん	1cm厚さ	10 g	
	酢	大さじ1強	16 g	
	こいくちしょうゆ	小さじ1と1/3	8 g	⑤お皿に④の野菜を盛り、南蛮漬けを盛り付ける。かいわれだいこんをのせる。
	砂糖	大さじ1弱	8 g	
	みりん	小さじ1と1/3	8 g	
	唐辛子	適宜	0.2 g	
	かいわれだいこん	1/8パック	6 g	
ひ じ き 彩 り 胡 麻 和 え	芽ひじき	6g	6 g	①ひじきは戻しゆでる、もやしはゆでる。
	もやし	1/10袋	20 g	
	こまつな	1/5束	40 g	
	かまぼこ	5mm厚さ	6 g	②こまつなは2～3cm長さに切り、かまぼこは短冊切りにする。
	コーン	小さじ1	6 g	
	こいくちしょうゆ	小さじ2	10 g	
	砂糖	小さじ2	6 g	③かまぼこ・コーン・こまつなをゆでる。
	ごま(白)	小さじ1/2	1.2 g	
				④合わせた調味料と水気をよく切った材料を和える。
み そ 汁	だいこん	1cm厚さ	40 g	
	しめじ	小1/4パック	20 g	
	にんじん	1cm厚さ	6 g	①だいこんとにんじんは短冊切り、しめじは小房に分ける。
	青ねぎ	4～5本	10 g	
	みそ	大さじ1弱	16 g	
	だし汁	1カップ	200 g	②だし汁に具材を入れて煮、火が通ったらみそをとき、小口切りにしたねぎを加える。

一人当たり栄養成分		
野菜使用量	134	g
エネルギー	598	kcal
たんぱく質	24.8	g
脂質	15.5	g
炭水化物	87.2	g
食塩相当量	3	g



献立作成: 東区役所食堂(一般財団法人学校福祉協会)