

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。 |
| | | | | |
| | | | | |
| 冷しゃぶサラダ | 豚もも(しゃぶしゃぶ用) | 100g | 100 g | ①豚肉は食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯に入れてさっとゆでる。ゆであがったものを氷水にくぐらせて冷却し、よく水気を切る。 |
| | | | | |
| | サニーレタスカレタス | 1枚 | 20 g | |
| | トマト | 1/3個 | 50 g | ②キャベツとにんじんは千切りにする。レタスは適当な大きさにちぎる。トマトはくし形に切る。 |
| | キャベツ | 1枚半 | 80 g | |
| | にんじん | 1cm厚さ | 6 g | |
| | かいわれだいこん | 1/8パック | 6 g | ③たまねぎはみじん切りにして水にさらし、水気を切る。 |
| | | | | |
| | ニンニク(すりおろし) | 小さじ1/3 | 2 g | |
| | しょうが(すりおろし) | 小さじ1 | 6 g | ④調味料とにんにく、しょうが、たまねぎをまぜあわせる。 |
| | たまねぎ | 1/6個 | 20 g | |
| | ゴマ油 | 小さじ2と1/2 | 10 g | |
| | 濃口しょうゆ | 小さじ2と1/3 | 14 g | ⑤器に②の野菜を盛り付け、①の豚しゃぶをのせかいわれだいこんをのせる。 |
| | 酢 | 大さじ1弱 | 14 g | |
| | みりん | 小さじ1 | 6 g | |
| なす煮浸し | 砂糖 | 小さじ2/3 | 2 g | ⑥④のたれを大さじ2ほどかける。 |
| | すりごま | 小さじ1強 | 4 g | |
| | | | | |
| | なす | 大1本 | 90 g | ①なすは乱切りにして水にさらしアクをとり、水気をしっかりきって素揚げにする。 |
| | 揚げ油 | 適宜 | | |
| | | | | |
| | 濃口しょうゆ | 小さじ1 | 6 g | ②調味料を合わせ沸騰したら①を入れ、火を止め浸しておく。 |
| | 砂糖 | 小さじ1 | 3 g | |
| | みりん | 小さじ1/2 | 3 g | |
| | 酒 | 小さじ1 | 6 g | ③青ねぎを小口切りにする。 |
| | 水 | 大さじ2 | 30 g | |
| | 和風だし | 軽く一つまみ | 0.4 g | |
| | | | | ④小鉢になすを盛り、青ねぎとかつお節を盛る。 |
| | 青ねぎ | 2本 | 4 g | |
| | かつお節 | 2/3パック | 2 g | |
| みそ汁 | 木綿豆腐 | 1/4丁 | 70 g | ①豆腐はさいの目切り、三つ葉は2～3cm長さに切る。 |
| | わかめ(乾燥) | 小さじ1 | 1 g | |
| | 三つ葉 | 3～4本 | 8 g | |
| | | | | ②だし汁を沸かし、豆腐を加え火が通ったらわかめを入れてみそを溶き火を止める。 |
| | みそ | 大さじ1弱 | 16 g | |
| | だし汁 | 1カップ | 200 g | |
| | | | | ③お椀に②をよそい、三つ葉を散らす。 |
| | | | | |
| | | | | |

| 一人当たり栄養成分 | | |
|-----------|------|------|
| 野菜使用量 | 150 | g |
| エネルギー | 588 | kcal |
| たんぱく質 | 21.5 | g |
| 脂質 | 19.1 | g |
| 炭水化物 | 78.6 | 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)