

# 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。
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。
	サニーレタスかレタス	1枚	20 g	
	トマト	1/3個	50 g	
	キャベツ	1枚半	80 g	
	にんじん	1cm厚さ	6 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。
	かいわれだいこん	1/8パック	6 g	
	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	
	たまねぎ	1/6個	20 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。
	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	
	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	④調味料とににく、しょうが、たまねぎをまぜあわせる。
	すりごま	小さじ1強	4 g	
	なす	大1本	90 g	
	揚げ油	適宜		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。
	濃口しょうゆ	小さじ1	6 g	
	砂糖	小さじ1	3 g	
みそ汁	みりん	小さじ1/2	3 g	⑥④のたれを大さじ2ほどかける。
	酒	小さじ1	6 g	
	水	大さじ2	30 g	
	和風だし	軽く一つまみ	0.4 g	
	青ねぎ	2本	4 g	⑦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。
	かつお節	2/3パック	2 g	
	木綿豆腐	1/4丁	70 g	
	わかめ(乾燥)	小さじ1	1 g	⑧青ねぎを小口切りにする。
	三つ葉	3~4本	8 g	⑨小鉢になすを盛り、青ねぎとかつお節を盛る。
	みそ	大さじ1弱	16 g	⑩豆腐はさいの目切り、三つ葉は2~3cm長さに切る。
	だし汁	1カップ	200 g	⑪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。
				⑫お椀に⑩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)