

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。
焼きさばと夏野菜のソテー	さば3枚おろし片身	1枚	120 g	①さばは半分に切り、塩をふって少し置いて、焼く。
	塩	小さじ1/5	1 g	
	なす	小1本	40 g	②なすとピーマンは乱切り、オクラはゆでて斜め半分に切る。なすは水にさらしてあく抜きをする。
	カラーピーマン	中1個	20 g	
	オクラ	4本	40 g	
	コンソメ 顆粒	小さじ2/3	2 g	③②の野菜を炒める。塩こしょう・顆粒のコンソメで味をつける。
	塩	小さじ1/5	1 g	
	こしょう	適宜	0.1 g	
	オリーブ油	小さじ1と1/2	6 g	④キャベツ・にんじんは千切りにしてかいわれだいこんと一緒に水にさらして、ザルにあげて水気をきっておく。プチトマトはヘタをとり水洗いしておく。
	プチトマト	2個	30 g	
	キャベツ	1枚半	80 g	⑤お皿に盛り付ける。
	にんじん	1cm厚さ	6 g	
	かいわれだいこん	1/8パック	6 g	
冷奴	絹豆腐	1/3丁	58 g	①絹豆腐は6等分して、キッチンペーパー等で水気をきる。
	しそ	1枚	1 g	
	すりごま	小さじ1/3	1 g	②しそは千切りにして水にさらし水気を切り、器にのせた豆腐に盛りつけすりごまをかけ、青じそドレッシングをかける。
	青じそドレッシング	小さじ2	10 g	
すまし汁	にんじん	1cm厚さ	10 g	①にんじんは太目の千切り、しめじは石づきを取り小房に分け、小松菜は2〜3cm長さに切る。
	しめじ	1/4パック	20 g	
	わかめ(乾燥)	小さじ1	1 g	
	小松菜	2本	40 g	②だし汁を沸かし、①を入れて煮えたらしょうゆを入れる。
	だし汁	1カップ	200 g	
	うすくちしょうゆ	小さじ1	6 g	

一人当たり栄養成分		
野菜使用量	137	g
エネルギー	597	kcal
たんぱく質	21.4	g
脂質	22.8	g
炭水化物	73.0	g
食塩相当量	2.8	g



献立作成: 東区役所食堂(一般財団法人学校福祉協会)