

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。
ゴーヤチャンプル	ゴーヤ	1/2本	60 g	①ゴーヤは縦半分に切って中の種とわたをきれいに取り除く。木綿豆腐は水をきっておく。たまねぎはくし型に切り、赤ピーマンは太目の千切りにする。
	塩	軽く一つまみ	0.2 g	
	木綿豆腐	1/2丁	175 g	
	たまねぎ	小1個	100 g	②ゴーヤは2～3mm程度の薄切りにし、塩をしてしばらく置いてさっとゆでる。
	赤ピーマン	1/3個	10 g	
	豚こまぎれ肉	100g	100 g	
	卵	1個	50 g	③フライパンに油をしき、豚肉を炒め、たまねぎ、ゴーヤを入れて炒める。火が通ったら豆腐をちぎりながら入れて炒める。めんつゆを入れて味をつける。
	めんつゆ	大さじ2	30 g	
	油	小さじ1	4 g	
				④最後にとき卵を流し入れて全体に炒めからめる。器にもりつけてかつお節をかける。
	かつお節	1/3袋	1 g	
かぼちやの煮物	かぼちゃ	90g	90 g	①かぼちやは角切りにして、鍋にひたひたの水を入れて、調味料を加えて煮含める。
	こいくちしょうゆ	小さじ1	6 g	
	砂糖	小さじ2	6 g	
	和風だしの素	小さじ2/3	2 g	②オクラは色よくゆでて、半分に切り、かぼちやに添える。
	オクラ		20 g	
すまし汁	にんじん	1cm長さ	10 g	①にんじんは千切り、ちくわは輪切り、三つ葉は2～3cm長さに切る。
	ちくわ	1/2本	12 g	
	三つ葉	5本	10 g	
	うすくちしょうゆ	小さじ1	6 g	②だし汁ににんじんとちくわを入れて火にかけ、煮えたらうすくちしょうゆを加え、三つ葉を散らす。
	だし汁	1カップ	200 g	

一人当たり栄養成分		
野菜使用量	150	g
エネルギー	583	kcal
たんぱく質	28.1	g
脂質	14.4	g
炭水化物	81.6	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)