

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	
ちらしずし	精白米	1カップ	160 g	①ご飯とすし酢を合わせる。
	すし酢	大さじ1と1/3	20 g	
	高野豆腐	1/4枚	4 g	
	にんじん	10g	10 g	②高野豆腐は戻して小さ目の短冊切り、にんじんは細切り、ごぼうは笹がきにする
	ごぼう	4～5cm	20 g	
	こいくちしょうゆ	小さじ1/2	3 g	
	みりん	小さじ1/2	3 g	③鍋に②とひたひたの水、調味料を入れて煮含める
	卵	1/2個	30 g	④干しいたけは戻して薄切りにし、戻し汁、調味料とともに煮る。
	油	小さじ1/2	2 g	
	干しいたけ	大1枚	3 g	⑤卵を溶き、薄焼き卵を焼き、千切りにする。(錦糸卵)
	こいくちしょうゆ	小さじ1/3	2 g	
	砂糖	小さじ1/3	1 g	
天ぷら				⑥すし飯と③を混ぜ合わせる。
	絹さや	3～4枚	20 g	
	きざみのり	適宜	2 g	
	桜でんぶ	小さじ1	2 g	⑦⑥をお皿に盛り、しいたけ、錦糸卵、ゆでた絹さや、桜でんぶを飾る。
もやし 和え ゆかり	白身魚	80g	80 g	①かぼちゃは5mm厚さの薄切り、魚は食べやすい大きさに切る。
	かぼちゃ	60g	60 g	
	天ぷら粉	大さじ1と1/3	12 g	
	水	適宜		②天ぷらの衣をつくり、油で揚げる。(少し具材に小麦粉をふっておくと衣がはがれにくい。)
	揚げ油	適宜		
	めんつゆ(濃縮タイプ)	小さじ2	10 g	
	水	小さじ2	10 g	③めんつゆと水を合わせて天つゆをつくる。
すまし汁	たまねぎ	小1/5個	20 g	①たまねぎは薄切り、小松菜とえのきたけは2～3cm長さに切る。
	えのきたけ	1/4袋	20 g	
	小松菜	1/5袋	40 g	
	うすくちしょうゆ	小さじ2/3	4 g	②鍋にだし汁を入れ、①を煮て、しょうゆを加える。
	だし汁	1カップ	200 g	

一人当たり栄養成分		
野菜使用量	125	g
エネルギー	557	kcal
たんぱく質	20.2	g
脂質	14.4	g
炭水化物	85.2	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)