

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。
豆腐ハンバーグ	鶏ミンチ	120g	120 g	①豆腐は水切りし、たまねぎはみじん切りにして、炒めて冷ます。(生のままでも使用してもよい) ②鶏ミンチと①と調味料Aをあわせて粘りが出るまでよくこねて、小判型にする。フライパンを熱して油をひき、ハンバーグを焼く。 ③調味料Bを火にかけて、沸騰したら薄切りにした たまねぎを入れて煮る。一旦弱火にし、水溶き片栗粉を加えとろみがついたら火を止める。 ④ブロッコリーは小房に分け、にんじんとキャベツは食べやすい大きさに切り、ゆでる。 ⑤お皿に焼きあがったハンバーグを盛り付けて③のソースをかけ、貝割れだいこんを散らし、④を添える。
	もめん豆腐	1/5丁	70 g	
	たまねぎ	中1/3個	80 g	
	卵	1/5個	10 g	
	パン粉	大さじ1強	4 g	
	牛乳(水でも可)	小さじ1	4 g	
	塩	軽く一つまみ	0.3 g	
	こしょう	適宜	0.3 g	
	ナツメグ	適宜	0.6 g	
	油	小さじ2強	10 g	
	たまねぎ	中1/6個	30 g	
	水	1/2カップ	100 g	
	みりん	小さじ2	12 g	
	濃口しょうゆ	小さじ2	12 g	
	片栗粉	小さじ2	6 g	
	水	小さじ2	6 g	
	貝割れだいこん	1/8パック	6 g	
だいこんと刻み昆布の酢の物				①だいこんとにんじんは短冊切りにして塩をして水気をしぼる。 ②しめじは小房に分け、刻み昆布は水で戻してゆでる。 ③①と②を調味料で和えて器に盛る。
	ブロッコリー	4房	50 g	
	にんじん	40g	40 g	
	キャベツ	1枚半	80 g	
	だいこん	60g	60 g	
	刻み昆布	2g	2 g	
	にんじん	1cm厚さ	8 g	
	しめじ	小1/10パック	8 g	
みそ汁	酢	小さじ1と1/2	8 g	①出し汁に拍子木切りにしたなすを入れ、火が通ったらみそを溶き、火を止める。 ②器に注ぎ、小口切りにしたねぎを散らす。
	砂糖	小さじ1強	4 g	
	うすくちしょうゆ	小さじ1/5	1 g	
	塩	軽く一つまみ	0.2 g	
	なす	中1/2本	40 g	
	青ねぎ	2本	6 g	
	みそ	大さじ1弱	16 g	
	だし汁	1カップ	200 g	

一人当たり栄養成分		
野菜使用量	200	g
エネルギー	588	kcal
たんぱく質	25.1	g
脂質	13.8	g
炭水化物	88.5	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)